叶兴阳Yeh

双语音标有声读物

叶兴阳

双音阅读英语教育创始人

双语音标阅读创始人

注音阅读英语教育之父

注音阅读英语教育之父

叶兴阳双语音标有声读物

双语对照 · 音标注音 · 有声同步

编者：*叶兴阳*

内容来源：*公共领域英文原著*

适用对象：*英语学习者、教师、研究者*

版本日期：*2025 年*

目录

共 3 个章节

1. 圣徒们每日的思想(thoughts And Counsels Of The Saints For Every) 000001

2. 圣徒们每日的思想(thoughts And Counsels Of The Saints For Every) 000002

3. 圣徒们每日的思想(thoughts And Counsels Of The Saints For Every) 000003

使用说明

- 本目录为大字打印优化版本，正文字号 18pt，适合纸质阅读
- 电子版请访问对应 HTML 文件，支持语音播放功能
- 建议双面打印，左侧留白已优化，便于装订
- 章节标题已按字母顺序排列，便于快速查找

圣徒们每日的思想(Thoughts and Counsels of the Saints for Every)

[θɔ:ts]	[ænd; ənd]	['kaunsəlz]	[ʌv; əv][ðə; ði]	[seɪnts]	[fɔ:r; fər]	['evri]	[deɪ]	[ʌv; əv][ðə; ði]	[jɪr]
Thoughts	**and**	**Counsels**	**of**	**the**	**Saints**	**for**	**Every**	**Day**	**of**	**the**	**Year**
想法	和	律师	的	这	圣徒队	为了	每一个	天	的	这	年

圣徒们每日的思想和劝诫

['bi:ɪŋ]	[ə; eɪ]	[kə'lekʃ(ə)n]	[ʌv; əv][kwoʊ'teɪʃənz]	[frʌm; frəm]
Being	**a**	**Collection**	**of**	**Quotations**	**From**
存在	一个	收藏	的	引文	从

摘录自

[ˌes 'ti:]	.	[æl'fɔnsəs]
ST	**.**	**ALPHONSUS**
英石	.	阿方索

圣阿尔方索

[ˌes 'ti:]	.	['ænˌselm]
ST	**.**	**ANSELM**
英石	.	安瑟伦

圣安瑟伦

[ˌes 'ti:]	.
ST	**.**
英石	.

英石。

[ˌæn.tə'naɪ.nəs]
ANTONINUS
安东尼努斯

安东尼努斯

[ˌes 'ti:]	.	['benədɪkt]
ST	**.**	**BENEDICT**
英石	.	本尼迪克特

圣本笃

[ˌes 'ti:]	.
ST	**.**
英石	.

英石。

['bə:nəd; bə'nɑ:d]
BERNARD
伯纳德

伯纳德

[ˌes 'ti:]	.	['kæθrɪn]	[ʌv; əv][si'enə, 'sjenɑ:]
ST	**.**	**CATHERINE**	**OF**	**SIENA**
英石	.	凯瑟琳	的	锡耶纳

圣凯瑟琳·西耶纳

[ˌes 'ti:]	.
ST	**.**
英石	.

英石。

['gregəri] [ðə; ði] [greɪt]
GREGORY **THE** **GREAT**
格雷戈里 这 伟大的

格里高利一世

[ˌes 'tiː] . [ɪg'neɪʃəs]
ST **.** **IGNATIUS**
英石 . 伊格纳修斯

圣依纳爵

[ˌes 'tiː] . -
ST **.** **MECHTILDIS**
英石 . -

圣梅赫蒂尔迪斯

[ˌes 'tiː] . [te'resɑː]
ST **.** **TERESA**
英石 . 特蕾莎

圣特蕾莎

[ˌes 'tiː] . ['tɔməs] [ə'kwaɪnəs]
ST **.** **THOMAS** **AQUINAS**
英石 . 托马斯 阿奎那

圣托马斯·阿奎那

[ˌes 'tiː] . ['vɪnsnt] [diː] [pɔːl]
ST **.** **VINCENT** **DE** **PAUL**
英石 . 文森特 德语 保罗

圣文森特·德·保罗

[ˌes 'tiː] . ['vɪnsnt] ['fɛrɜ˞]
ST **.** **VINCENT** **FERRER**
英石 . 文森特 费雷尔

圣文森特·费雷尔

['biː 'el] . ['ælbərt]
BL **.** **ALBERT**
BL . 阿尔伯特

BL. 阿尔伯特

[ðə; ði] [greɪt]
THE **GREAT**
这 伟大的

伟大的

['biː 'el] .
BL **.**
BL .

BL。

['henri] ['suːzoʊ]
HENRY **SUSO**
亨利 苏索

亨利·苏索

['biː 'el] . ['dʒɔːrdn] [ʌv; əv] ['sæksəni]
BL **.** **JORDAN** **OF** **SAXONY**
BL . 约旦 的 萨克森

撒克逊的乔丹

[ven] .
VEN **.**
ven .

VEN。

[bɑːrˌθɑːləmjuː] [ʌv; əv] ['mɑːtəz]
BARTHOLOMEW OF MARTYRS
巴塞洛缪 的 殉道者

殉道者巴多罗买

[ven] .
VEN .
ven .

VEN。

[dʒɑːn] ['taʊlər]
JOHN TAULER
约翰 陶勒

约翰·陶勒

[ven] . [ˌdʒuːli'en] [mə'rel]
VEN . JULIENNE MOREL
ven . 朱莉安 莫雷尔

朱莉安娜·莫雷尔神父

[ven] .
VEN .
ven .

VEN。

['luːɪs] [diː] [blwɑː]
LOUIS DE BLOIS
路易斯 德语 布洛瓦

路易·德·布洛伊斯

[ven] .
VEN .
ven .

VEN。

['luːɪs] [diː] [grə'nɑːdə]
LOUIS DE GRANADA
路易斯 德语 格拉纳达

路易·德·格拉纳达

[kə'lektɪd] [baɪ] [rev] . [ˌbɔnə'ventʃə] ['hæmər] , [oʊ] . [ef] . [em] .
Collected by Rev . Bonaventure Hammer , O . F . M .
集 经过 牧师 . 博纳文图尔 锤 , 哦 . F . M .

由方济各会神父博纳文图尔·哈默收集

['dʒænjueri]
JANUARY
一月

一月

['februeri]
FEBRUARY
二月

二月

[mɑːrtʃ]
MARCH
行进

行进

['eɪprəl]
APRIL
四月

四月

[meɪ]
MAY
可能

可能

[dʒuːn]
JUNE
六月

六月

[dʒʊˈlaɪ]
JULY
七月

七月

[ˈɔːgəst]
AUGUST
八月

八月

[sepˈtembər]
SEPTEMBER
九月

九月

[ɑːkˈtoʊbər]
OCTOBER
十月

十月

[noʊˈvembər]
NOVEMBER
十一月

十一月

[dɪˈsembər]
DECEMBER
十二月

十二月

[θɔːts]	[ænd; ənd]	[ˈkaunsəlz]	[ʌv; əv][ðə; ði]	[seɪnts]	[fɔːr; fər]	[ˈevri]	[deɪ]	[ɪn][ðə; ði]	[jɪr]
Thoughts	**and**	**Counsels**	**of**	**the**	**Saints**	**for**	**every**	**Day**	**in**	**the**	**Year**
想法	和	律师	的	这	圣徒队	为了	每一个	天	在	这	年

一年中每一天的圣徒箴言和劝诫

"	['evri]	[deɪ]	[wɪl]	[aɪ]	[bles]	[ðiː]	,	[ænd; ənd]	[aɪ]	[wɪl]	[preɪz]	[ðaɪ]	[neɪm]	[fər'evər]	"	(	[ˌpiː 'es]	.	-	.
"	**Every**	**day**	**will**	**I**	**bless**	**Thee**	**,**	**and**	**I**	**will**	**praise**	**Thy**	**name**	**forever**	**"**	**(**	**Ps**	**.**	**cxliv**	**.**
"	每一个	天	将要	我	保佑	汝	,	和	我	将要	称赞	你的	姓名	永远	"	(	附言	.	-	.

[ˌtuːˈtuː]) .

2	**)**	**.**
2	)	.

“我天天都要称颂你，我要永远赞美你的名”(诗篇 144.2)。

January1
January1
January1

1月1日

[ðer; ðər][ɑːr; ər] [tuː] [ˌgærənˈtiːz] [ʌv; əv][ə; eɪ][waɪz] [ruːl] [ʌv; əv] [kənˈdʌkt] : [ðə; ði] [θɔːt] [bɪˈfɔːr]

THERE	are	two	guarantees	of	a	wise	rule	of	conduct	:	the	thought	before
那里	是	二	保证	的	一个	明智的	规则	的	执行	:	这	想法	前

[ˈækʃ(ə)n] , [ænd; ənd][self] - [kəˈmænd] [ˈæftərwərd] . — [ˌes ˈtiː] .

action	,	and	self	-	command	afterward	.	—	ST	.
行动	,	和	自己	-	命令	之后	.	—	英石	.

明智的行为准则有两个保证：行动前思考，行动后自我约束。——ST.

[ɪgˈneɪʃəs] . [ˌtuːˈtuː]

IGNATIUS	.	2
伊格纳修斯	.	2

伊格内修斯.2

[wen] [wiː; wi] [rɪˈsiːv] [wɪð; wɪθ][æn; ən][ɪnˈtaɪər][ænd; ənd] [ˈpɜːrfɪkt] [ˌrezɪgˈneɪʃ(ə)n][ðə; ði] [əˈflɪkʃənz] [wɪtʃ]

When	we	receive	with	an	entire	and	perfect	resignation	the	afflictions	which
什么时候	我们	收到	和	一个	全部的	和	完美的	辞职	这	苦难	哪个

[gɑːd] [sendz] [ˌjuː ˈes] [ðeɪ] [bɪˈkʌm] [fɔːr; fər][ˌjuː ˈes][ˈfeɪvərz][ænd; ənd] [ˈbenɪfɪts] ;

God	sends	us	they	become	for	us	favors	and	benefits	;
上帝	发送	我们	他们	变得	为了	我们	恩惠	和	好处	;

当我们以完全顺服的心接受上帝赐予我们的苦难时，这些苦难就变成了我们的恩惠和益处；

[bɪˈkəz, bɪˈkɔːz] [kənˈfɔːrməti] [tuː; tə][ðə; ði] [wɪl] [ʌv; əv][gɑːd][ɪz][ə; eɪ][geɪn][fɑːr] [suːˈpɪriər] [tuː; tə][ɔːl] [ˈtempərəl]

because	conformity	to	the	will	of	God	is	a	gain	far	superior	to	all	temporal
因为	一致性	到	这	将要	的	上帝	是	一个	获得	远的	优越的	到	全部	颞

[ædˈvæntɪdʒɪz] . — [ˌes ˈtiː] .

advantages	.	—	ST	.
优势	.	—	英石	.

因为顺服上帝的旨意所带来的益处远胜于一切世俗的利益。——圣约翰福音 17:16

[ˈvɪnsnt] [diː] [pɔːl] . [θriː]

VINCENT	DE	PAUL	.	3
文森特	德语	保罗	.	3

文森特·德·保罗.3

[ɔːl] [pərˈfekʃ(ə)n] [kənˈsɪsts] [ɪn][ðə; ði] [lʌv] [ʌv; əv][gɑːd] ;

All	perfection	consists	in	the	love	of	God	;
全部	完美	由	在	这	爱	的	上帝	;

一切完美都源于对上帝的爱；

[ænd; ənd][ðə; ði] [pərˈfekʃ(ə)n] [ʌv; əv][dɪˈvaɪn] [lʌv] [kənˈsɪsts] [ɪn][ðə; ði][ˈjuːniən][ʌv; əv][ˈaʊər; ɑːr] [wɪl] [wɪð; wɪθ]

and	the	perfection	of	divine	love	consists	in	the	union	of	our	will	with
和	这	完美	的	神圣的	爱	由	在	这	联盟	的	我们的	将要	和

[ðæt] [ʌv; əv][gɑːd] . — [ˌes ˈtiː] .

that	of	God	.	—	ST	.
那	的	上帝	.	—	英石	.

神圣之爱的完美在于我们的意志与上帝的意志的结合。——圣

[ælˈfɔnsəs] . [fɔːr]

ALPHONSUS	.	4
阿方索	.	4

阿尔方索.4

[liːv] [tuː; tə] [ˈevri] [wʌn][ðə; ði] [ker] [ʌv; əv] [wʌt] [biˈlɔŋz] [tuː; tə][hɪm; ɪm] ,

Leave	to	every	one	the	care	of	what	belongs	to	him	,
离开	到	每一个	一	这	关心	的	什么	属于	到	他	,

让每个人自己照管好属于自己的东西。

[ænd; ənd][dɪˈstɜːrb][nɑːt][ðaɪˈself] [wɪð; wɪθ] [wʌt] [ɪz] [sed] [ɔːr] [dʌn] [ɪn][ðə; ði][wɜːrld] . — [ˌes ˈtiː] .

and	disturb	not	thyself	with	what	is	said	or	done	in	the	world	.	—	ST	.
和	打扰	不是	你自己	和	什么	是	说	或者	完毕	在	这	世界	.	—	英石	.

不要为世间所言所行而烦恼。——圣

[ˈtɔməs] [əˈkwaɪnəs] . [faɪv]
THOMAS AQUINAS . 5
托马斯 阿奎那 . 5

托马斯·阿奎那.5

[pleɪs] [bɪˈfɔːr] [jʊr; jər] [aɪz] [æz; əz] [ˈmɒdlz] [fɔːr; fər] [ˌɪmɪˈteɪʃn] , [nɑːt][ðə; ði] [wiːk] [ænd; ənd] [ˈkaʊərdli] ,
Place before your eyes as models for imitation , not the weak and cowardly ,
地方 前 你的 眼睛 作为 模型 为了 模仿 , 不是 这 虚弱的 和 胆小 ,

将那些软弱胆怯的人作为效法的榜样摆在你们眼前，而不是那些懦弱胆怯的人。

[bʌt; bət][ðə; ði][ˈfɜːrvənt][ænd; ənd] [kəˈreɪdʒəs] . — [ˌes ˈtiː] .
but the fervent and courageous . — ST .
但 这 热切 和 勇敢 . — 英石 .

但那些热忱而勇敢的人。——圣

[ɪgˈneɪʃəs] . [sɪks]
IGNATIUS . 6
伊格纳修斯 . 6

伊格内修斯.6

[prer] [ɪz][ə; eɪ][ˈpæstʃərɪdʒ] , [ə; eɪ] [fiːld] , [werˈɪn] [ɔːl][ðə; ði] [ˈvɜːrtʃʊ] [faɪnd][ðer; ðər] [ˈnɜːrɪʃmənt] ,
Prayer is a pasturage , a field , wherein all the virtues find their nourishment ,
祷告 是 一个 牧草 , 一个 场地 , 其中 全部 这 美德 寻找 他们的 营养 ,
[groʊθ] , [ænd; ənd] [streŋθ] . — [ˌes ˈtiː] .
growth , and strength . — ST .
生长 , 和 力量 . — 英石 .

祈祷是一片牧场，一片田野，所有美德都在那里得到滋养、成长和力量。——圣

[ˈkæθrɪn] [ʌv; əv][siˈenə, ˈsjenɑː] . [ˈsɛvən]
CATHERINE OF SIENA . 7
凯瑟琳 的 锡耶纳 . 7

锡耶纳的凯瑟琳。7

[ə; eɪ][ˈsɪŋg(ə)l][ækt][ʌv; əv][ˌrezɪgˈneɪʃ(ə)n][tuː; tə][ðə; ði][dɪˈvaɪn] [wɪl] [ɪn] [wʌt] [ˌaɪ ˈtiː] [ɔːˈdeɪnz] [ˈkɑːntreri] [tuː; tə]
A single act of resignation to the divine will in what it ordains contrary to
一个 单身的 行为 的 辞职 到 这 神圣的 将要 在 什么 它 授职 相反 到
[ˈaʊər; ɑːr][dɪˈzaɪɝz] ,
our desires ,
我们的 欲望 ,

一次完全顺从神意的行为，即使神意安排的与我们自己的愿望相悖。

[ɪz][ʌv; əv] [mɔːr] [ˈvæljuː][ðæn; ðən][ə; eɪ] [ˈhʌndrəd] [ˈθaʊz(ə)nd] [sək'sesɪz] [kənˈfɔːrməbl] [tuː; tə][ˈaʊər; ɑːr] [wɪl]
is of more value than a hundred thousand successes conformable to our will
是 的 更多的 价值 比 一个 百 千 成功 符合 到 我们的 将要
[ænd; ənd] [teɪst] . — [ˌes ˈtiː] .
and taste . — ST .
和 品尝 . — 英石 .

比十万次符合我们意愿和喜好的成功更有价值。——圣

[ˈvɪnsnt] [diː] [pɔːl] . [eɪt]
VINCENT DE PAUL . 8
文森特 德语 保罗 . 8

文森特·德·保罗。8

[ðə; ði] [ˈʃɔːrtɪst] , [jeɪ] , [ðə; ði][ˈoʊnli] [wei] [tuː; tə] [riːtʃ] [ˈsæŋktəti] ,
The shortest , yea , the only way to reach sanctity ,
这 最短 , 是的 , 这 仅有的 方式 到 抵达 圣洁 ,

是的，这是通往圣洁的最短路径，也是唯一的路径。

[ɪz][tuː; tə] [kənˈsiːv] [ə; eɪ] [ˈhɔːrər] [fɔːr; fər][ɔːl] [ðæt] [ðə; ði][wɜːrld] [lʌvz] [ænd; ənd]['væljuːz] . — [ˌes ˈtiː] .
is to conceive a horror for all that the world loves and values . — ST .
是 到 构想 一个 恐怖 为了 全部 那 这 世界 爱 和 值 . — 英石 .

就是要对世人所热爱和珍视的一切事物产生恐惧。——ST.

[ɪg'neɪʃəs] . [naɪn]
IGNATIUS . 9
伊格纳修斯 . 9

伊格内修斯.9

[æz; əz] [lɔ:ŋ] [æz; əz][wi:; wi][ɑ:r; ər][ɪn] [ðɪs] ['mɔ:rt(ə)l][laɪf] , ['nʌθɪŋ] [ɪz] [mɔ:r] ['nesəseri] [fɔ:r; fər][ju: 'es]
As long as we are in this mortal life , nothing is more necessary for us
作为 长的 作为 我们 是 在 这 凡人 生活 , 没有什么 是 更多的 必要的 为了 我们
[ðæn; ðən][hju:'mɪləti] . — [ˌes 'ti:] .
than humility . — ST .
比 谦逊 . — 英石 .

只要我们还活在尘世之中，没有什么比谦卑对我们来说更重要的了。——圣约翰

[te'resɑ:] . -
TERESA . 10
特蕾莎 . -

特蕾莎.10

['lɜ:rnɪŋ] [wɪ'ðaʊt] [hju:'mɪləti][hæz; həz]['ɔ:lweɪz] [bɪn] [pər'nɪʃəs] [tu:; tə][ðə; ði] [tʃɜ:rtʃ] ;
Learning without humility has always been pernicious to the Church ;
学习 没有 谦逊 有 总是 到过 有害 到 这 教会 ;

缺乏谦逊的学习对教会而言历来都是有害的;

[ænd; ənd][æz; əz][praɪd] [pri'sipiteitid] [ðə; ði] [rɪ'beljəs] ['eɪndʒəlz][frʌm; frəm]['hev(ə)n] , [ˌaɪ 'ti:] ['fri:kwəntli]
and as pride precipitated the rebellious angels from heaven , it frequently
和 作为 自豪 沉淀 这 叛逆的 天使 从 天堂 , 它 频繁地
['kɔ:zɪz] [ðə; ði] [lɔ:s] [ʌv; əv] ['lɜ:rnɪd] [men] . — [ˌes 'ti:] .
causes the loss of learned men . — ST .
原因 这 损失 的 学习 男人 . — 英石 .

正如骄傲使叛逆的天使从天堂坠落一样，它也常常导致博学之士的陨落。——圣约翰福音 11:16

['vɪnsnt] [di:] [pɔ:l] . -
VINCENT DE PAUL . 11
文森特 德语 保罗 . -

文森特·德·保罗。11

[waɪ] [rɪ'meɪn] [sæd][ænd; ənd]['aɪd(ə)l] ?
Why remain sad and idle ?
为什么 保持 伤心 和 闲置的 ?

何必郁郁寡欢、无所事事呢?

[waɪ] [ɪg'zɔ:st] [ðaɪ'self] [ɪn][ðə; ði] ['æŋgwɪʃ] [ʌv; əv] ['meləŋkɑ:li] ?
Why exhaust thyself in the anguish of melancholy ?
为什么 排气 你自己 在 这 痛苦 的 忧郁 ?

何必让自己在忧郁的痛苦中精疲力竭?

[hæv; həv] ['kɜ:rɪdʒ] , [du:] ['vaɪələns] [tu:; tə] [ðaɪ'self] ; ['medɪteɪt] [ɑ:n][ðə; ði] ['pæʃ(ə)n] [ʌv; əv]['dʒi:zəs] [kraɪst] ,
Have courage , do violence to thyself ; meditate on the passion of Jesus Christ ,
有 勇气 , 做 暴力 到 你自己 ; 幽思 在 这 热情 的 耶稣 基督 ,

要有勇气，要克制自己；要默想耶稣基督的苦难，

[ænd; ənd] [ðaʊ] [ʃælt] [ˌoʊvər'kʌm] [ðaɪ] ['sɑ:roʊ] . — ['bi: 'el] .
and thou shalt overcome thy sorrow . — BL .
和 你 应 克服 你的 悲哀 . — BL .

你必能战胜悲伤。——BL

['henri] ['su:zoʊ] . -
HENRY SUSO . 12
亨利 苏索 . -

亨利·苏索.12

[hɪr] [ɪz][ðə; ði] ['dɪfrəns] [bɪ'twi:n] [ðə; ði][dʒɔɪz][ʌv; əv][ðə; ði][wɜ:rld][ænd; ənd][ðə; ði] [krɔ:s] [ʌv; əv]

Here	is	the	difference	between	the	joys	of	the	world	and	the	cross	of
这里	是	这	不同之处	之间	这	喜悦	的	这	世界	和	这	叉	的

['dʒi:zəs] [kraɪst] :

Jesus	Christ	:
耶稣	基督	:

这就是世俗的快乐与耶稣基督十字架之间的区别：

['æftər] ['hævɪŋ] ['teɪstɪd][ðə; ði][fɜ:rst] , [wʌn][ɪz] [dɪs'gʌstɪd] [wɪð; wɪθ][ðem; ðəm] ; [ænd; ənd][ɑ:n][ðə; ði]

after	having	tasted	the	first	,	one	is	disgusted	with	them	;	and	on	the
后	拥有	尝过	这	第一的	,	一	是	厌恶	和	他们	;	和	在	这

['kɑ:ntreri] ,

contrary	,
相反	,

尝过第一种之后，就会对它们感到厌恶；相反，

[ðə; ði] [mɔ:r] [wʌn] [pɑ:'teɪks] [ʌv; əv][ðə; ði] [krɔ:s] , [ðə; ði] ['greɪtər] [ðə; ði][θɜ:rst][fɔ:r; fər][ˌaɪ 'ti:] . — [ˌes 'ti:] .

the	more	one	partakes	of	the	cross	,	the	greater	the	thirst	for	it	.	—	ST	.
这	更多的	一	参与者	的	这	叉	,	这	更大的	这	口渴	为了	它	.	—	英石	.

一个人越是背负十字架，就越是渴望背负它。——圣约翰福音 19:16

[ɪg'neɪʃəs] . -

IGNATIUS	.	13
伊格纳修斯	.	-

伊格内修斯.13

[wen] [ðə; ði][skaɪ][ɪz] [fri:] [frʌm; frəm] [klaʊdz] [wi:; wi][kæn; kən] [si:] [mɔ:r] ['klɪrli] [ðə; ði] ['braɪtnəs]

When	the	sky	is	free	from	clouds	we	can	see	more	clearly	the	brightness
什么时候	这	天空	是	自由的	从	云	我们	能	看	更多的	清楚地	这	亮度

[ʌv; əv][ðə; ði][sʌn] .

of	the	sun	.
的	这	太阳	.

当天空晴朗无云时，我们可以更清楚地看到太阳的明亮光芒。

[ɪn][laɪk] ['mænər] , [wen] [ðə; ði][soʊl][ɪz] [fri:] [frʌm; frəm][sɪn][ænd; ənd][ðə; ði] [glu:m] [ʌv; əv] ['pæʃ(ə)n] ,

In	like	manner	,	when	the	soul	is	free	from	sin	and	the	gloom	of	passion	,
在	喜欢	方式	,	什么时候	这	灵魂	是	自由的	从	罪	和	这	愁云	的	热情	,

同样，当灵魂摆脱了罪恶和情欲的阴霾时，

[ˌaɪ 'ti:] [pɑ:'tisipeits] [ɪn][ðə; ði][dɪ'vaɪn] [laɪt] . — [ven] .

it	participates	in	the	divine	light	.	—	VEN	.
它	参与	在	这	神圣的	光	.	—	ven	.

它参与神圣之光。——VEN.

['lu:ɪs] [di:] [grə'nɑ:də] . -

LOUIS	DE	GRANADA	.	14
路易斯	德语	格拉纳达	.	-

路易·德·格拉纳达.14

['aʊər; ɑ:r][wɜ:rks][ɑ:r; ər][ʌv; əv][noʊ]['vælju:] [ɪf] [ðeɪ] [bi:; bi][nɑ:t][ju'naɪtɪd][tu:; tə][ðə; ði]['merɪts][ʌv; əv]

Our	works	are	of	no	value	if	they	be	not	united	to	the	merits	of
我们的	作品	是	的	不	价值	如果	他们	是	不是	团结的	到	这	优点	的

['dʒi:zəs] [kraɪst] . — [ˌes 'ti:] .

Jesus	Christ	.	—	ST	.
耶稣	基督	.	—	英石	.

我们的工作若不与耶稣基督的功德结合起来，就毫无价值。——圣

[te'resɑ:] . -

TERESA	.	15
特蕾莎	.	-

特蕾莎.15

[ɪf] [wiː; wi][ɑːr; ər] ['veri] [dɪ'tɜːrmɪnd] [tuː; tə]['mɔːrtɪfaɪ] [ɑːr'selvz] [ænd; ənd][nɑːt][tuː; tə][biː; bi] [tuː] [mʌtʃ]

If	we	are	very	determined	to	mortify	ourselves	and	not	to	be	too	much
如果	我们	是	非常	决定	到	羞辱	我们自己	和	不是	到	是	也	很多

['ɑːkjupaɪd][wɪð; wɪθ]['aʊər; ɑːr]['kɔːrpərəl] [helθ] ,

occupied	with	our	corporal	health	,
占领	和	我们的	下士	健康	,

如果我们决心要苦修，而不太关心自己的身体健康，

[wiː; wi] [wɪl] [suːn] , [baɪ][ðə; ði] [greɪs] [ʌv; əv][gɑːd] , [bɪ'kʌm] ['mæstərz][ʌv; əv]['aʊər; ɑːr] ['bɑːdɪz] . — [ˌes 'tiː]

we	will	soon	,	by	the	grace	of	God	,	become	masters	of	our	bodies	.	—	ST
我们	将要	很快	,	经过	这	优雅	的	上帝	,	变得	大师	的	我们的	身体	.	—	英石

.

:

.

我们不久之后，蒙上帝恩典，就能成为自己身体的主人。——圣

[te'resɑː] . -

TERESA	.	16
特蕾莎	.	-

特蕾莎·16

[ɪn] ['evrɪ] ['kriːtʃər] , [haʊ'evər] [smɔːl] [ˌaɪ 'tiː][biː; bi] , [wiː; wi] [meɪ] [siː] [ə; eɪ] ['straɪkɪŋ] ['ɪmɪdʒ] [ʌv; əv]

In	every	creature	,	however	small	it	be	,	we	may	see	a	striking	image	of
在	每一个	生物	,	然而	小的	它	是	,	我们	可能	看	一个	引人注目	图像	的

[dɪ'vaɪn] ['wɪzdəm] ,

divine	wisdom	,
神圣的	智慧	,

在每一个生物身上，无论多么渺小，我们都能看到神圣智慧的惊人体现。

['paʊər] , [ænd; ənd] ['gʊdnəs] . — [ven] .

power	,	and	goodness	.	—	VEN	.
力量	,	和	善良	.	—	ven	.

力量与善良。——VEN

[bɑːrˌθɑːləmjuː] [ʌv; əv] ['mɑːtəz] . -

BARTHOLOMEW	OF	MARTYRS	.	17
巴塞洛缪	的	殉道者	.	-

殉道者巴多罗买。17

[taɪm] [ɪz][bʌt; bət][ə; eɪ] ['pɪriəd] .

Time	is	but	a	period	.
时间	是	但	一个	时期	.

时间不过是一段时期。

[ˌaɪ 'tiː]['paːsiz][laɪk][ðə; ði] ['laɪtnɪŋ] [flæʃ] .

It	passes	like	the	lightning	flash	.
它	通过	喜欢	这	闪电	闪光	.

它像闪电一样转瞬即逝。

['sʌfərɪŋ] ['paːsiz][wɪð; wɪθ][taɪm] ; ['sʌfərɪŋ] , [ðen] , [ɪz] ['veri] [ʃɔːrt] . — ['biː 'el] .

Suffering	passes	with	time	;	suffering	,	then	,	is	very	short	.	—	BL	.
痛苦	通过	和	时间	;	痛苦	,	然后	,	是	非常	短的	.	—	BL	.

苦难会随着时间流逝；因此，苦难是短暂的。——BL

['henri] ['suːzoʊ] . -

HENRY	SUSO	.	18
亨利	苏索	.	-

亨利·苏索.18

[ɪn]['ɔːrdər][tuː; tə] [ber] ['aʊər; ɑːr] [ə'flɪkʃənz] [wɪð; wɪθ] ['peɪʃ(ə)ns] ,

In	order	to	bear	our	afflictions	with	patience	,
在	命令	到	熊	我们的	苦难	和	耐心	,

为了能够耐心忍受我们的苦难，

[ˌaɪ 'tiː][ɪz] ['veri] ['juːsf(ə)l][tuː; tə] [riːd] [ðə; ði][laɪvz; lɪvz][ænd; ənd]['ledʒəndz][ʌv; əv][ðə; ði] [seɪnts] [huː]

it	is	very	useful	to	read	the	lives	and	legends	of	the	saints	who
它	是	非常	有用	到	读	这	生活	和	传说	的	这	圣徒	WHO

[ɪn'dʊrd] [greɪt] ['tɔːments] [fɔːr; fər]['dʒiːzəs] [kraɪst] . — [ˌes 'tiː] .

endured	great	torments	for	Jesus	Christ	.	—	ST	.
忍受	伟大的	折磨	为了	耶稣	基督	.	—	英石	.

阅读那些为耶稣基督忍受巨大折磨的圣徒的生平和传说，是非常有益的。——圣

[te'resɑː] . -

TERESA	.	19
特蕾莎	.	-

特蕾莎.19

['oʊpən] [ðaɪn] [ɪrz] [tuː; tə][ðə; ði] ['vɔɪsɪz] [ʌv; əv] ['neɪtʃər] ,

Open	thine	ears	to	the	voices	of	nature	,
打开	你的	耳朵	到	这	声音	的	自然	,

倾听大自然的声音，

[ænd; ənd] [ðaʊ] [ʃælt] [hɪr] [ðem; ðəm][ɪn]['kɑːnsərt][ɪn'vaɪtɪŋ] [ðiː] [tuː; tə][ðə; ði] [lʌv] [ʌv; əv][gɑːd] . —

and	thou	shalt	hear	them	in	concert	inviting	thee	to	the	love	of	God	.	—
和	你	应	听到	他们	在	音乐会	邀请	你	到	这	爱	的	上帝	.	—

[ven] .

VEN	.
ven	.

你将听到他们齐声邀请你接受上帝的爱。——VEN.

['luːɪs] [ʌv; əv] [grə'nɑːdə] . -

LOUIS	OF	GRANADA	.	20
路易斯	的	格拉纳达	.	-

格拉纳达的路易。20

[ɑːn][ðə; ði] [fiːsts] [ʌv; əv][ðə; ði][seɪnts] [kən'sɪdər][ðer; ðər] ['vɜːrtʃʊ] ,

On	the	feasts	of	the	saints	consider	their	virtues	,
在	这	盛宴	的	这	圣徒	考虑	他们的	美德	,

在圣徒的节日里，要思想他们的美德。

[ænd; ənd] [bɪ'siːtʃ] [gɑːd][tuː; tə] [deɪn] [tuː; tə][ə'dɔːrn][juː; jʊ][wɪð; wɪθ][ðem; ðəm] . — [ˌes 'tiː] .

and	beseech	God	to	deign	to	adorn	you	with	them	.	—	ST	.
和	恳求	上帝	到	设计	到	装饰	你	和	他们	.	—	英石	.

并恳求上帝垂怜，赐予你这些装饰。——圣

[te'resɑː] . -

TERESA	.	21
特蕾莎	.	-

特蕾莎·21

[wen] [feɪθ] [grəuz] [wiːk] , [ɔːl] ['vɜːrtʃʊ] [ɑːr; ər] ['wiːkənd] .

When	faith	grows	weak	,	all	virtues	are	weakened	.
什么时候	信仰	生长	虚弱的	,	全部	美德	是	减弱	.

信仰衰弱，一切美德也会随之减弱。

[wen] [feɪθ] [ɪz][lɔːst] , [ɔːl] ['vɜːrtʃʊ] [ɑːr; ər][lɔːst] — [ˌes 'tiː] . [æl'fɔnsəs] . -

When	faith	is	lost	,	all	virtues	are	lost	—	ST	.	ALPHONSUS	.	22
什么时候	信仰	是	丢失的	,	全部	美德	是	丢失的	—	英石	.	阿方索	.	-

信仰丧失，一切美德亦随之丧失——圣阿尔方索。22

[ə; eɪ] ['preʃəs] [kraʊn] [ɪz] [rɪ'zɜːrvd] [ɪn]['hev(ə)n][fɔːr; fər] [ðoʊz] [huː] [pər'fɔːrm][ɔːl][ðer; ðər] ['ækʃnz]

A	precious	crown	is	reserved	in	heaven	for	those	who	perform	all	their	actions
一个	宝贵的	王冠	是	预订的	在	天堂	为了	那些	WHO	履行	全部	他们的	行动

[wɪð; wɪθ][ɔːl][ðə; ði]['dɪlɪdʒəns][ʌv; əv] [wɪtʃ] [ðeɪ] [ɑːr; ər]['keɪpəb(ə)l] ;

with	all	the	diligence	of	which	they	are	capable	;
和	全部	这	勤勉	的	哪个	他们	是	有能力的	;

天上为那些尽心尽力、竭尽所能的人预备了宝贵的冠冕；

[fɔːr; fər][ˌaɪ 'tiː][ɪz][nɑːt] [sə'fɪʃ(ə)nt] [tuː; tə][duː]['aʊər; ɑːr][pɑːrt] [wel] ; [ˌaɪ 'tiː][mʌst; məst][biː; bi] [dʌn] [mɔːr]

for	it	is	not	sufficient	to	do	our	part	well	;	it	must	be	done	more
为了	它	是	不是	充足的	到	做	我们的	部分	出色地	;	它	必须	是	完毕	更多的

[ðæn; ðən] [wel] . — [ˌes 'tiː] .

than	well	.	—	ST	.
比	出色地	.	—	英石	.

因为仅仅做好自己的本分是不够的；必须做得比做好还要好。——圣托马斯·阿奎那

[ɪg'neɪʃəs] . -

IGNATIUS	.	23
伊格纳修斯	.	-

伊格内修斯.23

['nʌθɪŋ] [kri'eɪtɪd] [hæz; həz]['evər] [bɪn] ['eɪb(ə)l][tuː; tə] [fɪl] [ðə; ði] [hɑːrt] [ʌv; əv][mæn] .

Nothing	created	has	ever	been	able	to	fill	the	heart	of	man	.
没有什么	创建	有	曾经	到过	有能力的	到	充满	这	心	的	男人	.

任何受造之物都无法填满人的心灵。

[gɑːd][ə'loʊn][kæn; kən] [fɪl] [ˌaɪ 'tiː] ['ɪnfɪnətli] . — [ˌes 'tiː] .

God	alone	can	fill	it	infinitely	.	—	ST	.
上帝	独自的	能	充满	它	无限地	.	—	英石	.

只有上帝才能无限地充满它。——圣

['tɔməs] [ə'kwaɪnəs] . -

THOMAS	AQUINAS	.	24
托马斯	阿奎那	.	-

托马斯·阿奎那.24

[wiː; wi][ʃʊd; ʃəd]['oʊnli] [meɪk] [juːz][ʌv; əv][laɪf][tuː; tə] [groʊ] [ɪn][ðə; ði] [lʌv] [ʌv; əv][gɑːd] . — [ˌes 'tiː] .

We	should	only	make	use	of	life	to	grow	in	the	love	of	God	.	—	ST	.
我们	应该	仅有的	制作	使用	的	生活	到	生长	在	这	爱	的	上帝	.	—	英石	.

我们应该只利用生命来增进对上帝的爱。——圣

[æl'fɔnsəs] . -

ALPHONSUS	.	25
阿方索	.	-

阿方索.25

[ɪn] [veɪn] [men] [traɪ] .

In	vain	men	try	.
在	徒劳	男人	尝试	.

人们徒劳地尝试。

[ðeɪ] [kæn; kən]['nevər][faɪnd][ɪn] ['kriːtʃərz] [sɪn'sɪr] [ə'fekʃ(ə)n] , ['pɜːrfɪkt][dʒɔɪ] , [ɔːr] [truː] [piːs] . —

They	can	never	find	in	creatures	sincere	affection	,	perfect	joy	,	or	true	peace	.	—
他们	能	绝不	寻找	在	生物	真诚	感情	,	完美的	喜悦	,	或者	真的	和平	.	—

['biː 'el] .

BL	.
BL	.

他们永远无法在生物身上找到真挚的爱、完美的快乐或真正的和平。——BL

['henri] ['suːzoʊ] . -

HENRY	SUSO	.	26
亨利	苏索	.	-

亨利·苏索.26

[gɑːd][ɪz] [su'priːm] [streŋθ] , ['fɔːtifaiŋ] [ðoʊz] [huː] [pleɪs] [ðer; ðər] [trʌst] [ænd; ənd] ['kɑːnfɪdəns] [ɪn]

God	is	supreme	strength	,	fortifying	those	who	place	their	trust	and	confidence	in
上帝	是	最高	力量	,	强化	那些	WHO	地方	他们的	相信	和	信心	在

[hɪm; ɪm] . — [ˌes 'tiː] .

Him	.	—	ST	.
他	.	—	英石	.

上帝是至高无上的力量，祂会坚固那些信赖祂的人。——圣

['kæθrɪn] [ʌv; əv][si'enə, 'sjenɑ:] . -

CATHERINE	OF	SIENA	.	27
凯瑟琳	的	锡耶纳	.	-

锡耶纳的凯瑟琳。27

[gɑ:d] ['gɪvz] [i:tʃ] [wʌn][ʌv; əv][ju: 'es] [sə'fɪʃ(ə)nt] [greɪs] ['evər][tu:; tə] [noʊ] [hɪz; ɪz]['hoʊli] [wɪl] ,

God	gives	each	one	of	us	sufficient	grace	ever	to	know	His	holy	will	,
上帝	给予	每个	一	的	我们	充足的	优雅	曾经	到	知道	他的	圣	将要	,

上帝赐予我们每个人足够的恩典，使我们终生都能明白祂的圣洁旨意。

[ænd; ənd][tu:; tə][du:][ˌaɪ 'ti:] ['fʊli] . — [ˌes 'ti:] .

and	to	do	it	fully	.	—	ST	.
和	到	做	它	完全	.	—	英石	.

并且要完全做到。——ST.

[ɪg'neɪʃəs] . -

IGNATIUS	.	28
伊格纳修斯	.	-

伊格内修斯.28

[ʃʌn] ['ju:sləs] [ˌkɑ:nvər'seɪʃ(ə)n] .

Shun	useless	conversation	.
回避	无用	对话	.

避免无谓的谈话。

[wi:; wi] [lu:z] [baɪ][ˌaɪ 'ti:][bəuθ][taɪm][ænd; ənd][ðə; ði]['spɪrɪt][ʌv; əv][dɪ'voʊʃ(ə)n] . — [ˌes 'ti:] .

We	lose	by	it	both	time	and	the	spirit	of	devotion	.	—	ST	.
我们	失去	经过	它	两个都	时间	和	这	精神	的	虔诚	.	—	英石	.

我们因此既失去了时间，也失去了虔诚的精神。——圣

['tɔməs] [ə'kwaɪnəs] . -

THOMAS	AQUINAS	.	29
托马斯	阿奎那	.	-

托马斯·阿奎那.29

[ðə; ði] ['ʌpraɪt] [ɪn'tenʃ(ə)n][ɪz][ðə; ði][soʊl][ʌv; əv]['aʊər; ɑ:r] ['ækʃnz] .

The	upright	intention	is	the	soul	of	our	actions	.
这	直立	意图	是	这	灵魂	的	我们的	行动	.

正直的意图是我们行为的灵魂。

[ˌaɪ 'ti:] ['gɪvz] [ðem; ðəm][laɪf][ænd; ənd] [meɪks] [ðem; ðəm] [gʊd] . — [ˌes 'ti:] .

It	gives	them	life	and	makes	them	good	.	—	ST	.
它	给予	他们	生活	和	制作	他们	好的	.	—	英石	.

它赋予他们生命，使他们变得善良。——圣

[æl'fɔnsəs] . -

ALPHONSUS	.	30
阿方索	.	-

阿方索.30

[ðə; ði] [tru:θ] [ʌv; əv] [feɪθ] [ə'loʊn] , ['di:pli] ['greɪvn] [ɪn][ðə; ði][soʊl] ,

The	truth	of	faith	alone	,	deeply	graven	in	the	soul	,
这	真相	的	信仰	独自的	,	深	雕刻	在	这	灵魂	,

唯有信仰的真理，深深镌刻在灵魂深处。

[ɪz] [sə'fɪʃ(ə)nt] [tu:; tə] [ɪn'kɜ:rɪdʒ] [ju: 'es][tu:; tə] ['veri] ['pɜ:rfɪkt] [wɜ:rks] ; [fɔ:r; fər][ˌaɪ 'ti:] ['streŋθnz] [mæn]

is	sufficient	to	encourage	us	to	very	perfect	works	;	for	it	strengthens	man
是	充足的	到	鼓励	我们	到	非常	完美的	作品	;	为了	它	加强	男人

[ænd; ənd] [ɪn'krɪ:sɪz] [hɪz; ɪz] ['tʃærəti] . — [ˌes 'ti:] .

and	increases	his	charity	.	—	ST	.
和	增加	他的	慈善机构	.	—	英石	.

它足以激励我们去做完美的事；因为它能增强人的力量，并增加人的仁爱。——圣

[te'resɑ:] . -
TERESA . **31**
特蕾莎 . -

特蕾莎.31

[ˌaɪ 'ti:][ɪz] ['fɑ:li] [nɑ:t][tu:; tə] [θɪŋk] [ʌv; əv] [deθ] .
It **is** **folly** **not** **to** **think** **of** **death** .
它 是 蠢事 不是 到 思考 的 死亡 .

不去思考死亡是愚蠢的。

[ˌaɪ 'ti:][ɪz] ['greɪtər] ['fɑ:li] [tu:; tə] [θɪŋk] [ʌv; əv][ˌaɪ 'ti:] , [ænd; ənd][nɑ:t] [prɪ'per] [fɔ:r; fər][ˌaɪ 'ti:] . — [ˌes 'ti:] .
It **is** **greater** **folly** **to** **think** **of** **it** **,** **and** **not** **prepare** **for** **it** **.** **—** **ST** **.**
它 是 更大的 蠢事 到 思考 的 它 , 和 不是 准备 为了 它 . — 英石 .

想着这件事却不去准备，才是更大的愚蠢。——圣

[æl'fɔnsəs] .
ALPHONSUS **.**
阿方索 .

阿方索斯。

February1
February1
February1

2月1日

[ðə; ði][moʊst]['pɜ:rfɪkt][ænd; ənd] [ˌmerɪ'tɔ:riəs] [ɪn'tenʃ(ə)n][ɪz][ðæt][baɪ] [wɪtʃ] , [ɪn][ɔ:l]['aʊər; ɑ:r] ['ækʃnz] ,
THE **most** **perfect** **and** **meritorious** **intention** **is** **that** **by** **which** **,** **in** **all** **our** **actions** **,**
这 最多 完美的 和 有功绩的 意图 是 那 经过 哪个 , 在 全部 我们的 行动 ,

最完美、最有价值的意图，就是我们所有行为中都秉持的意图：

[wi:; wi][hæv; həv][ɪn] [vju:] ['oʊnli][ðə; ði] [gʊd] ['pleʒər] [ʌv; əv][gɑ:d][ænd; ənd][ðə; ði] [ə'kɑ:mplɪʃmənt]
we **have** **in** **view** **only** **the** **good** **pleasure** **of** **God** **and** **the** **accomplishment**
我们 有 在 看法 仅有的 这 好的 乐趣 的 上帝 和 这 成就
[ʌv; əv][hɪz; ɪz]['hoʊli] [wɪl] . — [ˌes 'ti:] .
of **His** **holy** **will** **.** **—** **ST** **.**
的 他的 圣 将要 . — 英石 .

我们只追求上帝的喜悦和祂圣意的实现。——圣约翰福音 17:10

[æl'fɔnsəs] . [ˌtu:'tu:]
ALPHONSUS **.** **2**
阿方索 . 2

阿尔方索.2

['mɛri:z] ['sɑ:roʊ] [wʌz; wəz] [les] [wen] [ʃi:; ʃi] [sɔ:] [hɜ:r; hər]['oʊnli] [sʌn] ['kru:səˌfaɪd] ,
Mary's **sorrow** **was** **less** **when** **she** **saw** **her** **only** **Son** **crucified** **,**
玛丽的 悲哀 曾是 较少的什么时候 她 锯 她 仅有的 儿子 被钉在十字架上 ,

当玛丽看到她唯一的儿子被钉在十字架上时，她的悲伤就减轻了。

[ðæn; ðən][ˌaɪ 'ti:][ɪz] [naʊ] [æt; ət][ðə; ði] [saɪt] [ʌv; əv][men] [ə'fendɪŋ] [hɪm; ɪm][baɪ][sɪn] . — [ˌes 'ti:] .
than **it** **is** **now** **at** **the** **sight** **of** **men** **offending** **Him** **by** **sin** **.** **—** **ST** **.**
比 它 是 现在 在 这 视线 的 男人 犯罪 他 经过 罪 . — 英石 .
[ɪg'neɪʃəs] . [θri:]
IGNATIUS **.** **3**
伊格纳修斯 . 3

祂如今看到人因犯罪而冒犯祂，比现在看到这些人更甚。——圣依纳爵3

[ðer; ðər][ɪz] ['nʌθɪŋ] [mɔ:r] [ʌn'ri:z(ə)nəb(ə)l][ðæn; ðən][tu:; tə]['estɪmət; 'estɪmeɪt]['aʊər; ɑ:r] [wɜ:rθ] [baɪ][ðə; ði]
There **is** **nothing** **more** **unreasonable** **than** **to** **estimate** **our** **worth** **by** **the**
那里 是 没有什么 更多的 不合理 比 到 估计 我们的 值得 经过 这
[ə'pɪnjən][ʌv; əv] ['ʌðər] .
opinion **of** **others** **.**
观点 的 其他的 .

用别人的评价来衡量自己的价值，这是最不合理的事情了。

[tə'deɪ] [ðeɪ] [lɔ:d] [ˌju: 'es][tu:; tə][ðə; ði][skaɪz] , [tu:; tə] - ['mɔ:roʊ] [ðeɪ] [wɪl] ['kʌvər][ˌju: 'es][wɪð; wɪθ]

Today	they	laud	us	to	the	skies	,	to	-	morrow	they	will	cover	us	with
今天	他们	赞美	我们	到	这	天空	,	到	-	明天	他们	将要	覆盖	我们	和

['ɪgnəmɪni] . — [ven] .

ignominy	.	—	VEN	.
耻辱	.	—	ven	.

今天他们把我们捧上天，明天他们就会把我们羞辱到极致。——VEN.

['lu:ɪs] [ʌv; əv] [grə'nɑ:də] . [fɔ:r]

LOUIS	OF	GRANADA	.	4
路易斯	的	格拉纳达	.	4

格拉纳达的路易。4

[ækt][æz; əz] [ɪf] ['evri] [deɪ] [wɜ:r; wər][ðə; ði][læst][ʌv; əv][jʊr; jər][laɪf] ,

Act	as	if	every	day	were	the	last	of	your	life	,
行为	作为	如果	每一个	天	是	这	最后的	的	你的	生活	,

把每一天都当作生命中的最后一天来对待。

[ænd; ənd] [i:tʃ] ['ækʃ(ə)n][ðə; ði][læst][ju:; jʊ][pər'fɔ:rm] . — [ˌes 'ti:] .

and	each	action	the	last	you	perform	.	—	ST	.
和	每个	行动	这	最后的	你	履行	.	—	英石	.

以及你所做的最后一个动作。——ST.

[æl'fɔnsəs] . [faɪv]

ALPHONSUS	.	5
阿方索	.	5

阿尔方索.5

[pər'fekʃ(ə)n] [kən'sɪsts] [ɪn] [ri'naunsɪŋ] [ɑ:r'selvz] , [ɪn] ['kæriɪŋ] ['aʊər; ɑ:r] [krɔ:s] , [ænd; ənd][ɪn] ['fɑ:loʊɪŋ]

Perfection	consists	in	renouncing	ourselves	,	in	carrying	our	cross	,	and	in	following
完美	由	在	放弃	我们自己	,	在	携带	我们的	叉	,	和	在	下列的

['dʒi:zəs] [kraɪst] .

Jesus	Christ	.
耶稣	基督	.

完美在于舍弃自我，背起自己的十字架，跟随耶稣基督。

[naʊ] ,

Now	,
现在	,

现在，

[hi:; hi] [hu:] [ri'naunsiz] [hɪm'self][moʊst] ['pɜ:rfɪktli] ['kæriz] [hɪz; ɪz] [krɔ:s] [ðə; ði] [best] [ænd; ənd] ['fɑ:loʊz]

he	who	renounces	himself	most	perfectly	carries	his	cross	the	best	and	follows
他	WHO	放弃	他自己	最多	完美	携带	他的	叉	这	最好的	和	跟随

['nɪrəst] [tu:; tə]['dʒi:zəs] [kraɪst] [ɪz][hi:; hi] [hu:] ['nevər] [dʌz] [hɪz; ɪz] [oʊn] [wɪl] ,

nearest	to	Jesus	Christ	is	he	who	never	does	his	own	will	,
最近的	到	耶稣	基督	是	他	WHO	绝不	做	他的	自己的	将要	,

最能完美地舍弃自我、最能背负十字架、最能跟随耶稣基督的人，就是从不随从己意行事的人。

[bʌt; bət]['ɔ:lweɪz] [ðæt] [ʌv; əv][gɑ:d] . — [ˌes 'ti:] .

but	always	that	of	God	.	—	ST	.
但	总是	那	的	上帝	.	—	英石	.

但始终是上帝的旨意。——圣

['vɪnsnt] [di:] [pɔ:l] . [sɪks]

VINCENT	DE	PAUL	.	6
文森特	德语	保罗	.	6

文森特·德·保罗.6

[ðæt] [wɪtʃ] [wʊd] [hæv; həv] ['iːzəli] [bɪn] ['remidid] [æt; ət][fɜːrst] , [bɪ'kʌmz] [ɪn'kjʊrəbl] [baɪ][taɪm]

That	which	would	have	easily	been	remedied	at	first	,	becomes	incurable	by	time
那	哪个	会	有	容易地	到过	已补救	在	第一的	,	变成	不治之症	经过	时间

[ænd; ənd]['hæbɪt] — [ˌes 'tiː] . [ɪg'neɪʃəs] . ['sɛvən]

and	habit	—	ST	.	IGNATIUS	.	7
和	习惯	—	英石	.	伊格纳修斯	.	7

起初容易补救的事情，随着时间和习惯的养成，却变得无法治愈——圣依纳爵。7

[ə'mʌŋ] [ðə; ðɪ][gɪfts][ʌv; əv] [greɪs] [wɪtʃ] [ðə; ðɪ][soʊl][rə'siːvz, rɪ'siːvz, riː'siːvz][ɪn]['hoʊli] [kə'mjuːniən]

Among	the	gifts	of	grace	which	the	soul	receives	in	holy	communion
之中	这	礼物	的	优雅	哪个	这	灵魂	接收	在	圣	圣餐

[ðer; ðər][ɪz][wʌn] [ðæt] [mʌst; məst][biː; bi] ['nʌmbərd] [ə'mʌŋ] [ðə; ðɪ][haɪɪst; 'haɪəst] .

there	is	one	that	must	be	numbered	among	the	highest	.
那里	是	一	那	必须	是	编号	之中	这	最高	.

在圣餐中，灵魂所领受的恩典中，有一项恩典堪称至高无上的。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz] , [ðæt] ['hoʊli] [kə'mjuːniən] [dʌz] [nɑːt][pər'mɪt][ðə; ðɪ][soʊl][tuː; tə] [rɪ'meɪn] [lɔːŋ] [ɪn][sɪn] ,

It	is	,	that	holy	communion	does	not	permit	the	soul	to	remain	long	in	sin	,
它	是	,	那	圣	圣餐	做	不是	允许	这	灵魂	到	保持	长的	在	罪	,

也就是说，圣餐不允许灵魂长期沉溺于罪恶之中。

[nɔːr][tuː; tə] ['ɑːbstɪnətli] [ˌpɜːrsə'vɪr] [ɪn][ˌaɪ 'tiː] . — [ˌes 'tiː] .

nor	to	obstinately	persevere	in	it	.	—	ST	.
也不	到	顽固地	坚持不懈	在	它	.	—	英石	.

也不可固执地坚持下去。——圣

[ɪg'neɪʃəs] . [eɪt]

IGNATIUS	.	8
伊格纳修斯	.	8

伊格内修斯.8

[biː; bi] [ə'ʃʊrd] [ðæt] [wʌn] [greɪt] [miːnz] [tuː; tə][faɪnd]['feɪvər] [wen] [wiː; wi] [ə'pɪr] [bɪ'fɔːr] [gɑːd][ɪz]

Be	assured	that	one	great	means	to	find	favor	when	we	appear	before	God	is
是	保证	那	一	伟大的	方法	到	寻找	偏爱	什么时候	我们	出现	前	上帝	是

[tuː; tə][hæv; həv] ['pɑːrd(ə)n] [ðə; ðɪ]['ɪndʒəriz][wiː; wi][hæv; həv] [rɪ'siːvd] [hɪr] [bɪ'loʊ] . — [ven] .

to	have	pardoned	the	injuries	we	have	received	here	below	.	—	VEN	.
到	有	赦免	这	受伤	我们	有	已收到	这里	以下	.	—	ven	.

请相信，当我们觐见上帝时，获得上帝恩宠的一个重要途径就是宽恕我们在世上所受的伤害。——VEN.

['luːɪs] [ʌv; əv] [grə'nɑːdə] . [naɪn]

LOUIS	OF	GRANADA	.	9
路易斯	的	格拉纳达	.	9

格拉纳达的路易。9

[woʊ][tuː; tə][hɪm; ɪm] [huː] [niː'glekts] [tuː; tə] [ˌrekə'mend] [hɪm'self][tuː; tə]['meri] , [ænd; ənd] [ðʌs] [kləuziz]

Woe	to	him	who	neglects	to	recommend	himself	to	Mary	,	and	thus	closes
悲哀	到	他	WHO	疏忽	到	推荐	他自己	到	玛丽	,	和	因此	关闭

[ðə; ðɪ] ['tʃæn(ə)l] [ʌv; əv] [greɪs] !

the	channel	of	grace	!
这	渠道	的	优雅	!

凡不向玛利亚祈求恩典，从而关闭恩典之门的人有祸了！

— [ˌes 'tiː] .

—	ST	.
—	英石	.

-英石。

[æl'fɔnsəs] . -

ALPHONSUS	.	10
阿方索	.	-

阿尔方索。10

[ˌaɪ 'tiː][ɪz] ['fɑːli] [tuː; tə] [liːv] [jʊr; jər] [gʊdz] [wer] [juː; jʊ][kæn; kən]['nevər] [rɪ'tɜːrn] ,

It	is	folly	to	leave	your	goods	where	you	can	never	return	,
它	是	蠢事	到	离开	你的	商品	在哪里	你	能	绝不	返回	,

把物品留在永远无法返回的地方是愚蠢的。

[ænd; ənd][tuː; tə][send] ['nʌθɪŋ] [tuː; tə] [ðæt] [pleɪs] [wer] [juː; jʊ][mʌst; məst] [rɪ'meɪn] [fɔːr; fər]['evər] . —

and	to	send	nothing	to	that	place	where	you	must	remain	for	ever	.	—
和	到	发送	没有什么	到	那	地方	在哪里	你	必须	保持	为了	曾经	.	—

[ven] .

VEN	.
ven	.

不要向你必须永远停留的那个地方送任何东西。——VEN.

['luːɪs] [ʌv; əv] [grə'nɑːdə] . -

LOUIS	OF	GRANADA	.	11
路易斯	的	格拉纳达	.	-

格拉纳达的路易。11

[dɪ'skreʃ(ə)n] [ɪz] ['nesəseri] [ɪn]['spɪrɪtʃuəl][laɪf] .

Discretion	is	necessary	in	spiritual	life	.
审慎	是	必要的	在	精神	生活	.

在灵修生活中，谨慎是必要的。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz][ɪts][pɑːrt][tuː; tə] [rɪ'streɪn] [ðə; ði]['eksərsaɪzɪz][ɪn][ðə; ði] [wei] [ʌv; əv] [pər'fekʃ(ə)n] ,

It	is	its	part	to	restrain	the	exercises	in	the	way	of	perfection	,
它	是	它是	部分	到	抑制	这	练习	在	这	方式	的	完美	,

它的职责是限制追求完美的行为。

[soʊ][æz; əz][tuː; tə] [kiːp] [ˌjuː 'es] [bɪ'twiːn] [ðə; ði] [tuː] [ɪk'striːmz] . — [ˌes 'tiː] .

so	as	to	keep	us	between	the	two	extremes	.	—	ST	.
所以	作为	到	保持	我们	之间	这	二	极端情况	.	—	英石	.

以便使我们不陷入两个极端。——ST.

[ɪg'neɪʃəs] . -

IGNATIUS	.	12
伊格纳修斯	.	-

伊格内修斯.12

[baɪ] [dɪ'naɪɪŋ] ['aʊər; ɑːr][self] - [lʌv] [ænd; ənd]['aʊər; ɑːr][ˌɪnklə'neɪʃənz][ɪn]['lɪt(ə)l] [θɪŋz] ,

By	denying	our	self	-	love	and	our	inclinations	in	little	things	,
经过	否认	我们的	自己	-	爱	和	我们的	倾向	在	小的	事物	,

通过否认我们的自爱和我们在小事上的倾向，

[wiː; wi]['grædʒuəli][ə'kwaɪər][ˌmɔːrtɪfɪ'keɪʃ(ə)n][ænd; ənd] ['vɪktəri] ['oʊvər] [ɑːr'selvz] . — [ˌes 'tiː] .

we	gradually	acquire	mortification	and	victory	over	ourselves	.	—	ST	.
我们	逐步地	获得	屈辱	和	胜利	超过	我们自己	.	—	英石	.

我们逐渐学会克己，战胜自己。——圣

[te'resɑː] . -

TERESA	.	13
特蕾莎	.	-

特蕾莎.13

[ʃʊd; ʃəd][wiː; wi][fɔːl][ə; eɪ]['θaʊz(ə)nd] [taɪmz][ɪn][ə; eɪ][deɪ] , [ə; eɪ]['θaʊz(ə)nd] [taɪmz][wiː; wi][mʌst; məst][raɪz]

Should	we	fall	a	thousand	times	in	a	day	,	a	thousand	times	we	must	rise
应该	我们	落下	一个	千	时代	在	一个	天	,	一个	千	时代	我们	必须	上升

[ə'gen] ,

again	,
再次	,

即使一天之内跌倒一千次，我们也必须爬起来一千次。

['ɔ:lweɪz] ['ænɪmeɪtɪd][wɪð; wɪθ] [ʌn'baʊndɪd] ['kɑ:nfɪdəns] [ɪn][ðə; ði] ['ɪnfɪnət] ['gʊdnəs] [ʌv; əv][gɑ:d] . — [ven]

always	animated	with	unbounded	confidence	in	the	infinite	goodness	of	God	.	—	VEN
总是	动画	和	无界	信心	在	这	无限	善良	的	上帝	.	—	ven

.

:

.

始终充满对上帝无限良善的无比信心。——VEN.

['lu:ɪs] [ʌv; əv] [grə'nɑ:də] . -

LOUIS	OF	GRANADA	.	14
路易斯	的	格拉纳达	.	-

格拉纳达的路易。14

['gɑ:dz] [wei] [ɪn] ['di:lɪŋ] [wɪð; wɪθ] [ðoʊz] [hu:m] [hi:; hi] [in'tendz] [tu:; tə][æd'mɪt] [su:nɪst] ['æftər] [ðɪs] [laɪf]

God's	way	in	dealing	with	those	whom	He	intends	to	admit	soonest	after	this	life
神的	方式	在	处理	和	那些	谁	他	意图	到	承认	最快	后	这	生活

['ɪntu:][ðə; ði] [pə'zeʃn] [ʌv; əv][hɪz; ɪz] [ˌevər'læstɪŋ] ['glɔ:ri] ,

into	the	possession	of	His	everlasting	glory	,
进入	这	拥有	的	他的	永恒	荣耀	,

上帝对待那些祂打算在今生之后尽快接纳进入祂永恒荣耀中的人的方式是：

[ɪz][tu:; tə]['pjʊrɪfaɪ][ðem; ðəm][ɪn] [ðɪs] [wɜ:rld][baɪ][ðə; ði] ['gretɪst] [ə'flɪkʃənz] [ænd; ənd]['traɪəlz] . — [ˌes 'ti:] .

is	to	purify	them	in	this	world	by	the	greatest	afflictions	and	trials	.	—	ST	.
是	到	净化	他们	在	这	世界	经过	这	最	苦难	和	试验	.	—	英石	.

是为了通过今世最大的苦难和考验来净化他们。——圣约翰

[ɪg'neɪʃəs] . -

IGNATIUS	.	15
伊格纳修斯	.	-

伊格内修斯.15

['æftər][ðə; ði] ['flaʊər] [kʌmz] [ðə; ði][fru:t] : [wi:; wi] [rɪ'si:v] , [æz; əz][ðə; ði][rɪ'wɔ:rd][ʌv; əv]['aʊər; ɑ:r]

After	the	flower	comes	the	fruit	:	we	receive	,	as	the	reward	of	our
后	这	花	来	这	水果	:	我们	收到	,	作为	这	报酬	的	我们的

[fə'ti:gz] ,

fatigues	,
疲劳	,

花开之后是果实：我们辛勤劳作的回报是，

[æn; ən] [ɪn'kri:s] [ʌv; əv] [greɪs] [ɪn] [ðɪs] [wɜ:rld] , [ænd; ənd][ɪn][ðə; ði][nekst][ðə; ði][ɪ'tɜ:rn(ə)l]['vɪʒ(ə)n][ʌv; əv]

an	increase	of	grace	in	this	world	,	and	in	the	next	the	eternal	vision	of
一个	增加	的	优雅	在	这	世界	,	和	在	这	下一个	这	永恒	想象	的

[gɑ:d] . — ['bi: 'el] .

God	.	—	BL	.
上帝	.	—	BL	.

今世恩典增多，来世得见神永恒的景象。——BL

['henri] ['su:zoʊ] . -

HENRY	SUSO	.	16
亨利	苏索	.	-

亨利·苏索.16

[gɑ:d] [ri'fju:ziz] [noʊ][wʌn][ðə; ði][gɪft][ʌv; əv] [prer] .

God	refuses	no	one	the	gift	of	prayer	.
上帝	拒绝	不	一	这	礼物	的	祷告	.

上帝不会拒绝任何人祷告的恩赐。

[baɪ][ˌaɪ 'tiː][wiː; wi][əb'teɪn][ðə; ði][help] [ðæt][wiː; wi] [niːd] [tuː; tə][ˌoʊvər'kʌm] [dɪs'ɔːrdərli] [dɪ'zaɪz-z][ænd; ənd]

By	it	we	obtain	the	help	that	we	need	to	overcome	disorderly	desires	and
经过	它	我们	获得	这	帮助	那	我们	需要	到	克服	乱	欲望	和

[temp'teiʃənz] [ʌv; əv][ɔːl][kaɪndz] . — [ˌes 'tiː] .

temptations	of	all	kinds	.	—	ST	.
诱惑	的	全部	种类	.	—	英石	.

通过它，我们获得了克服各种无序欲望和诱惑所需的帮助。——圣约翰福音 17:16

[æl'fɔnsəs] . -

ALPHONSUS	.	17
阿方索	.	-

阿方索。17

[tuː; tə] [ɪ'stæblɪʃ] [ɑːr'selvz] [ɪn][ə; eɪ]['vɜːrtʃuː][ˌaɪ 'tiː][ɪz] ['nesəseri] [tuː; tə][fɔːrm] [gʊd] [ænd; ənd]['præktɪk(ə)l]

To	establish	ourselves	in	a	virtue	it	is	necessary	to	form	good	and	practical
到	建立	我们自己	在	一个	美德	它	是	必要的	到	形式	好的	和	实际的

[ˌrɛzə'luːʃənz] [tuː; tə][pər'fɔːrm]['sɜːrt(ə)n][ænd; ənd] [dɪ'tɜːrmɪnd] [ækts][ʌv; əv] [ðæt] ['vɜːrtʃuː] ,

resolutions	to	perform	certain	and	determined	acts	of	that	virtue	,
决议	到	履行	肯定	和	决定	行为	的	那	美德	,

要养成某种美德，就必须下定决心，切实有效地践行这种美德。

[ænd; ənd][wiː; wi][mʌst; məst] , [mɔːr'oʊvər] , [biː; bi]['feɪθf(ə)l][ɪn]['ɛksəˌkjuːtɪŋ][ðem; ðəm] . — [ˌes 'tiː] .

and	we	must	,	moreover	,	be	faithful	in	executing	them	.	—	ST	.
和	我们	必须	,	而且	,	是	忠实	在	执行	他们	.	—	英石	.

而且，我们必须忠实地执行它们。——圣

['vɪnsnt] [diː] [pɔːl] . -

VINCENT	DE	PAUL	.	18
文森特	德语	保罗	.	-

文森特·德·保罗。18

[lʌv] [ɔːt] [tuː; tə][kən'sɪst; 'kɑːnsɪst][ʌv; əv] [diːdz] [mɔːr] [ðæn; ðən][ʌv; əv][wɜːrdz] . — [ˌes 'tiː] .

Love	ought	to	consist	of	deeds	more	than	of	words	.	—	ST	.
爱	应该	到	由	的	契约	更多的	比	的	字	.	—	英石	.

爱应该更多地体现在行动上，而不是言语上。——圣

[ɪg'neɪʃəs] . -

IGNATIUS	.	19
伊格纳修斯	.	-

伊格内修斯.19

[ðer; ðər][ɑːr; ər] ['meni] [θɪŋz] [wɪtʃ] [siːm] [tuː; tə][ˌjuː 'es] [mis'fɔːtʃənz] [ænd; ənd] [wɪtʃ] [wiː; wi][kɔːl]

There	are	many	things	which	seem	to	us	misfortunes	and	which	we	call
那里	是	许多	事物	哪个	似乎	到	我们	不幸	和	哪个	我们	称呼

[sʌtʃ] ;

such	;
这样的	;

有很多事情在我们看来是不幸的，我们也称之为不幸；

[bʌt; bət] [ɪf] [wiː; wi] [ˌʌndər'stʊd] [ðə; ði] [dɪ'zaɪnz] [ʌv; əv][gɑːd][wiː; wi] [wʊd] [kɔːl][ðem; ðəm]['greɪsɪz] . —

but	if	we	understood	the	designs	of	God	we	would	call	them	graces	.	—
但	如果	我们	理解	这	设计	的	上帝	我们	会	称呼	他们	恩典	.	—

[ˌes 'tiː] .

ST	.
英石	.

但如果我们了解上帝的设计，我们就会称之为恩典。——圣

[æl'fɔnsəs] . -

ALPHONSUS	.	20
阿方索	.	-

阿尔方索.20

[let] [ˌjuː 'es][ə'bændən] ['evriθɪŋ] [tuː; tə][ðə; ði]['mɜːrsɪf(ə)l] ['prɑːvɪdəns] [ʌv; əv][gɑːd] . — ['biː 'el] .

Let	us	abandon	everything	to	the	merciful	providence	of	God	.	—	BL	.
让	我们	放弃	一切	到	这	仁慈	普罗维登斯	的	上帝	.	—	BL	.

让我们把一切都交托给上帝仁慈的眷顾。——BL

['ælbərt] [ðə; ði] [greɪt] . -

ALBERT	THE	GREAT	.	21
阿尔伯特	这	伟大的	.	-

阿尔伯特大帝。21

['dʒiːzəs] [kraɪst] , ['aʊər; ɑːr] [greɪt] ['mɑːd(ə)l] , ['sʌfərd] [mʌtʃ] [fɔːr; fər][ˌjuː 'es] ; [let][ˌjuː 'es] [ber] ['aʊər; ɑːr]

Jesus	Christ	,	our	great	Model	,	suffered	much	for	us	;	let	us	bear	our
耶稣	基督	,	我们的	伟大的	模型	,	遭受	很多	为了	我们	;	让	我们	熊	我们的

[ə'flɪkʃənz] ['tʃɪrfəli] ,

afflictions	cheerfully	,
苦难	愉快地	,

耶稣基督，我们伟大的榜样，为我们受了很多苦；让我们欣然承受苦难吧。

['siːɪŋ] [ðæt] [θruː] [ðem; ðəm][wiː; wi][hæv; həv][ðə; ði] ['hæpinəs] [ʌv; əv] [rɪ'zemblɪŋ] [hɪm; ɪm] . —

seeing	that	through	them	we	have	the	happiness	of	resembling	Him	.	—
看到	那	通过	他们	我们	有	这	幸福	的	类似	他	.	—

['biː 'el] .

BL	.
BL	.

由此可见，我们得以因与祂相似而获得幸福。——BL

['henri] ['suːzoʊ] . -

HENRY	SUSO	.	22
亨利	苏索	.	-

亨利·苏索.22

[rɪ'membər] [ðæt]['vɜːrtʃuː][ɪz][ə; eɪ]['veri] [haɪ] [ænd; ənd] ['rʌgɪd] ['maʊnt(ə)n] , ['dɪfɪkəlt] [tuː; tə] [ə'send] ,

Remember	that	virtue	is	a	very	high	and	rugged	mountain	,	difficult	to	ascend	,
记住	那	美德	是	一个	非常	高的	和	崎岖	山	,	难的	到	上升	,

记住，美德是一座非常高大崎岖的大山，难以攀登。

[ænd; ənd][ri'kwaiərɪŋ] [mʌtʃ] [fə'tiːg] [ænd; ənd] [ɪg'zɜːrʃn] [bɪ'fɔːr] [wiː; wi] [ə'raɪv] [æt; ət][ðə; ði] ['sʌmɪt]

and	requiring	much	fatigue	and	exertion	before	we	arrive	at	the	summit
和	需要	很多	疲劳	和	用力	前	我们	到达	在	这	首脑

[tuː; tə][rest] . — ['biː 'el] .

to	rest	.	—	BL	.
到	休息	.	—	BL	.

而且，在到达山顶休息之前，我们需要付出巨大的努力和疲劳。——BL

['henri] ['suːzoʊ] . -

HENRY	SUSO	.	23
亨利	苏索	.	-

亨利·苏索.23

['leɪbər][tuː; tə] ['kɑːŋkər] [jɔːr'self] .

Labor	to	conquer	yourself	.
劳动	到	征服	你自己	.

努力战胜自己。

[ðɪs] ['vɪktəri] [wɪl] [ə'ʃʊr] [juː; jʊ][ə; eɪ] [braitə] [kraʊn] [ɪn]['hev(ə)n][ðæn; ðən] [ðeɪ] [geɪn] [huːz]

This	victory	will	assure	you	a	brighter	crown	in	heaven	than	they	gain	whose
这	胜利	将要	保证	你	一个	更亮	王冠	在	天堂	比	他们	获得	谁

[ˌdɪspə'zɪʃ(ə)n][ɪz] [mɔːr] ['eɪmiəb(ə)l] . — [ˌes 'tiː] .

disposition	is	more	amiable	.	—	ST	.
处置	是	更多的	可亲	.	—	英石	.

这场胜利将使你在天堂获得比那些性情温和的人更明亮的冠冕。——圣

[ɪg'neɪʃəs] . -
IGNATIUS . 24
伊格纳修斯 . -

伊格内修斯.24

[wi:; wi][ʃʊd; ʃəd][nɑ:t][ɪg'zæmɪn]['ɑ:rtɪk(ə)lz][ʌv; əv] [feɪθ] [wɪð; wɪθ][ə; eɪ] ['kjʊriəs] [ænd; ənd] ['sʌt(ə)l] ['spɪrɪt] .
We should not examine articles of faith with a curious and subtle spirit .
我们 应该 不是 检查 文章 的 信仰 和 一个 好奇的 和 微妙的 精神 .

我们不应该用好奇和微妙的心态去审视信仰条文。

[ˌaɪ 'ti:][ɪz] [sə'fɪʃ(ə)nt] [fɔ:r; fər][ju: 'es][tu:; tə] [noʊ] [ðæt][ðə; ði] [tʃɜ:rtʃ] [prə'pəuziz][ðem; ðəm] .
It is sufficient for us to know that the Church proposes them .
它 是 充足的 为了 我们 到 知道 那 这 教会 提议 他们 .

我们只需知道教会提出了这些建议就足够了。

[wi:; wi][kæn; kən]['nevər][bi:; bi] [di'si:vd] [ɪn] [bɪ'li:vɪŋ] [ðem; ðəm] . — [ˌes 'ti:] .
We can never be deceived in believing them . — ST .
我们 能 绝不 是 受骗 在 相信 他们 . — 英石 .

我们绝不会因为相信他们而受骗。——圣

['vɪnsnt] [di:] [pɔ:l] . -
VINCENT DE PAUL . 25
文森特 德语 保罗 . -

文森特·德·保罗.25

[wi:; wi][ʃʊd; ʃəd] [gɑ:rd] [ə'genst] ['dʒeləsi] , [ænd; ənd]['i:v(ə)n][ðə; ði] ['slaɪtəst] ['sentɪmənt] [ˌðer'ʌv] .
We should guard against jealousy , and even the slightest sentiment thereof .
我们 应该 警卫 反对 妒忌 , 和 甚至 这 丝毫 情绪 其中 .

我们应该警惕嫉妒，甚至连一丝嫉妒的情绪都应避免。

[ðɪs] [vaɪs][ɪz] [ˌæbsə'lu:tli] [ə'poʊzd] [tu:; tə][ə; eɪ] [pjʊr] [ænd; ənd] [sɪn'sɪr] [zi:l] [fɔ:r; fər][ðə; ði]['glɔ:ri][ʌv; əv]
This vice is absolutely opposed to a pure and sincere zeal for the glory of
[gɑ:d] ,
God ,
上帝 ,

这种恶习与纯粹真诚地为荣耀上帝而怀的热忱完全背道而驰。

[ænd; ənd][ɪz][ə; eɪ]['sɜ:rt(ə)n] [pru:f] [ʌv; əv]['si:krət][ænd; ənd] ['sʌt(ə)l] [praɪd] .
and is a certain proof of secret and subtle pride .
和 是 一个 肯定 证明 的 秘密 和 微妙的 自豪 .

这无疑是某种隐秘而微妙的骄傲的体现。

— [ˌes 'ti:] . ['vɪnsnt] [di:] [pɔ:l] . -
— ST . VINCENT DE PAUL . 26
— 英石 . 文森特 德语 保罗 . -

— 圣文森特·德·保罗。26

['tʃærəti] [rɪ'kwaɪrz] [ˌju: 'es]['ɔ:lweɪz][tu:; tə][hæv; həv] [kəm'pæʃ(ə)n] [ɑ:n]['hju:mən][ɪn'fɜ:rməti] . — [ˌes 'ti:] .
Charity requires us always to have compassion on human infirmity . — ST .
慈善 需要 我们 总是 到 有 同情 在 人类 虚弱 . — 英石 .

慈善要求我们始终对人类的软弱抱有怜悯之心。——圣

['kæθrɪn] [ʌv; əv][si'enə, 'sjenɑ:] . -
CATHERINE OF SIENA . 27
凯瑟琳 的 锡耶纳 . -

锡耶纳的凯瑟琳。27

[wen] [wʌn] [dʌz] [nɑ:t] [lʌv] [prer] , [ˌaɪ 'ti:][ɪz] ['mɔ:rəli] [ɪm'pɑ:səb(ə)l][fɔ:r; fər][hɪm; ɪm][tu:; tə] [rɪ'zɪst] [hɪz; ɪz]

When	one	does	not	love	prayer	,	it	is	morally	impossible	for	him	to	resist	his
什么时候	一	做	不是	爱	祷告	,	它	是	道德上	不可能的	为了	他	到	抵抗	他的

['pæʃnz] . — [ˌes 'ti:] .

passions	.	—	ST	.
激情	.	—	英石	.

一个人若不热爱祈祷，就无法在道德上抗拒自己的欲望。——圣

[æl'fɔnsəs] . -

ALPHONSUS	.	28
阿方索	.	-

阿方索.28

[dɑ:'sɪlətɪ][ænd; ənd] ['i:zi] [ˌækwi'es(ə)ns] [wɪð; wɪθ] [gʊd] [əd'vaɪs][ɑ:r; ər][ðə; ði] [saɪnz] [ʌv; əv][ə; eɪ]['hʌmb(ə)l]

Docility	and	easy	acquiescence	with	good	advice	are	the	signs	of	a	humble
码头	和	简单的	默认	和	好的	建议	是	这	标志	的	一个	谦逊的

[hɑ:rt] . — [ven] . [ˌdʒu:li'en] [mə'rel] . -

heart	.	—	VEN	.	JULIENNE	MOREL	.	29
心	.	—	ven	.	朱莉安	莫雷尔	.	-

谦逊温顺、乐于接受良言，乃是谦卑之心的标志。——朱莉安娜·莫雷尔神父[29]

[ðer; ðər][ɪz] ['nʌθɪŋ] ['rɪtʃər] , ['nʌθɪŋ] ['ʃʊrɚ] , ['nʌθɪŋ] [mɔ:r] [ə'gri:əb(ə)l] [ðæn; ðən][ə; eɪ] [gʊd]

There	is	nothing	richer	,	nothing	surer	,	nothing	more	agreeable	than	a	good
那里	是	没有什么	更富有	,	没有什么	确定	,	没有什么	更多的	同意	比	一个	好的

['kɑ:nʃəns] . — ['bi: 'el] .

conscience	.	—	BL	.
良心	.	—	BL	.

没有什么比良心更富有、更可靠、更令人愉悦的了。——BL

[bɑ:rˌθɑ:ləmju:] [ʌv; əv] ['mɑ:təz] .

BARTHOLOMEW	OF	MARTYRS	.
巴塞洛缪	的	殉道者	.

殉道者巴多罗买。

March1

March1
March1

3月1日

[ˌaɪ 'ti:] [si:mz] [æz; əz] [ɪf] [gɑ:d] ['græntɪd] [tu:; tə] ['ʌðər] [seɪnts] [tu:; tə] [fri:] [ˌju: 'es][frʌm; frəm][sʌm; səm]

IT	SEEMS	as	if	God	granted	to	other	saints	to	free	us	from	some
它	似乎	作为	如果	上帝	的确	到	其他	圣徒	到	自由的	我们	从	一些

[pər'tɪkjələr] [ni:d'fəlnəs] ;

particular	needfulness	;
特别的	需求	;

似乎上帝赐予其他圣徒恩典，是为了让我们摆脱某些特定的困境；

[bʌt; bət][aɪ] [noʊ] [baɪ] [ɪk'spɪriəns] [ðæt] [ðə; ði] ['glɔ:riəs] [ˌes 'ti:] . ['dʒoʊzəf; 'dʒoʊsəf][ə'sists][ˌju: 'es]

but	I	know	by	experience	that	the	glorious	St	.	Joseph	assists	us
但	我	知道	经过	经验	那	这	辉煌	英石	.	约瑟夫	助攻	我们

['dʒen(ə)rəli][ɪn][ɔ:l]['aʊər; ɑ:r] [nɪ'sesɪtɪz] . — [ˌes 'ti:] .

generally	in	all	our	necessities	.	—	ST	.
一般来说	在	全部	我们的	必需品	.	—	英石	.

但我根据经验知道，光荣的圣若瑟通常会在我们的一切需要中帮助我们。——圣

[te'resɑ:] . [ˌtu:'tu:]

TERESA	.	2
特蕾莎	.	2

特蕾莎.2

[ə; eɪ][moʊst]['paʊərf(ə)l][ænd; ənd] [ˌefɪ'keɪʃəs] ['remədi] [fɔːr; fər][ɔːl]['iːvəlz] , [ə; eɪ] [miːnz] [ʌv; əv] [kə'rektɪŋ]

A	most	powerful	and	efficacious	remedy	for	all	evils	,	a	means	of	correcting
一个	最多	强大的	和	有效的	补救	为了	全部	罪恶	,	一个	方法	的	纠正

[ɔːl] [ˌimpə'fekʃəns] ,

all	imperfections	,
全部	瑕疵	,

一种最强效、最能治愈一切罪恶的良方，一种能够纠正一切缺陷的手段。

[ʌv; əv] ['traiəmfɪŋ] ['oʊvər][temp'teɪʃ(ə)n] , [ænd; ənd][prə'zɝːvɪŋ, prɪ'zɝːvɪŋ, priː'zɝːvɪŋ]['aʊər; ɑːr] ['hɑːrts] [ɪn]

of	triumphing	over	temptation	,	and	preserving	our	hearts	in
的	胜利	超过	诱惑	,	和	保存	我们的	心	在

[æn; ən] [ˌʌndɪ'stɜːrbd] [piːs] ,

an	undisturbed	peace	,
一个	未受干扰	和平	,

战胜诱惑，使我们的内心保持平静安宁。

[ɪz] [kən'fɔːrməti] [wɪð; wɪθ][ðə; ði] [wɪl] [ʌv; əv][gɑːd] . — [ˌes 'tiː] .

is	conformity	with	the	will	of	God	.	—	ST	.
是	一致性	和	这	将要	的	上帝	.	—	英石	.

就是顺服上帝的旨意。——圣

['vɪnsnt] [diː] [pɔːl] . [θriː]

VINCENT	DE	PAUL	.	3
文森特	德语	保罗	.	3

文森特·德·保罗.3

[ˌaɪ 'tiː]['ɔːf(ə)n] ['hæpənz] [ðæt] [wen] [wiː; wi] [teɪk] [les] [ker] [ʌv; əv]['aʊər; ɑːr]['bɑːdi] ,

It	often	happens	that	when	we	take	less	care	of	our	body	,
它	经常	发生	那	什么时候	我们	拿	较少的	关心	的	我们的	身体	,

当我们不太注意保养身体时，经常会发生这种情况：

[wiː; wi][hæv; həv] ['betər] [helθ] [ðæn; ðən] [wen] [wiː; wi] [bɪ'stoʊ] [ə'pɑːn][ˌaɪ 'tiː] [tuː] [mʌtʃ] [ker] . —

we	have	better	health	than	when	we	bestow	upon	it	too	much	care	.	—
我们	有	更好的	健康	比	什么时候	我们	赐给	之上	它	也	很多	关心	.	—

[ˌes 'tiː] .

ST	.
英石	.

我们拥有的健康比我们给予它过多呵护时更好。——圣

[te'resɑː] . [fɔːr]

TERESA	.	4
特蕾莎	.	4

特蕾莎.4

[duː] ['nʌθɪŋ] ,

Do	nothing	,
做	没有什么	,

什么都不要做。

[seɪ] ['nʌθɪŋ] [bɪ'fɔːr] [kən'sɪdərɪŋ] [ɪf] [ðæt] [wɪtʃ] [juː; jʊ][ɑːr; ər][ə'baʊt][tuː; tə] [seɪ][ɔːr][duː][ɪz] ['pliːzɪŋ]

say	nothing	before	considering	if	that	which	you	are	about	to	say	or	do	is	pleasing
说	没有什么	前	考虑	如果	那	哪个	你	是	关于	到	说	或者	做	是	令人愉悦

[tuː; tə][gɑːd] ,

to	God	,
到	上帝	,

在开口说话之前，务必先思考你即将说的话或做的事是否蒙神喜悦。

['prɑːfɪtəb(ə)l][tuː; tə] [jɔːr'self] , [ænd; ənd] ['edɪfaɪɪŋ] [tuː; tə][jʊr; jər] ['neɪbər] . — [ˌes 'tiː] .

profitable	to	yourself	,	and	edifying	to	your	neighbor	.	—	ST	.
有利可图	到	你自己	,	和	有益的	到	你的	邻居	.	—	英石	.

对你自己有益，对你的邻居有益。——圣

[ɪgˈneɪʃəs] . [faɪv]
IGNATIUS . 5
伊格纳修斯 . 5

伊格内修斯.5

['sʌmtaɪmz] [gɑːd] [liːvz] [ˌjuː 'es][fɔːr; fər][ə; eɪ] [lɔːŋ] [taɪm][ʌnˈeɪb(ə)l][tuː; tə] [ɪˈfekt] ['eni] [gʊd] ,
Sometimes God leaves us for a long time unable to effect any good ,
有时 上帝 树叶 我们 为了 一个 长的 时间 无法 到 影响 任何 好的 ,

有时上帝会让我们长时间无法发挥任何积极作用，

[ðæt] [wiː; wi] [meɪ] [lɜːrn] [tuː; tə]['hʌmb(ə)l] [ɑːr'selvz] , [ænd; ənd]['nevər][tuː; tə]['glɔːri][ɪn]['aʊər; ɑːr] ['efərts]
that we may learn to humble ourselves , and never to glory in our efforts
那 我们 可能 学习 到 谦逊的 我们自己 , 和 绝不 到 荣耀 在 我们的 努力
.
:
·

好让我们学会谦卑，永远不要为自己的努力而骄傲。

— [ˌes 'tiː] . ['vɪnsnt] ['fɛrɚ] . [sɪks]
— ST . VINCENT FERRER . 6
— 英石 . 文森特 费雷尔 . 6

— 圣文森特·费雷尔.6

[wiː; wi] ['iːzəli] [luːz] [piːs] [ʌv; əv][maɪnd] , [bɪˈkəz, bɪˈkɔːz][wiː; wi] [meɪk] [ˌaɪ 'tiː] [dɪˈpend] ,
We easily lose peace of mind , because we make it depend ,
我们 容易地 失去 和平 的 头脑 , 因为 我们 制作 它 依赖 ,

我们很容易失去内心的平静，因为我们让它依赖于.....

[nɑːt][ɑːn][ðə; ði]['testɪmoʊni][ʌv; əv][ə; eɪ] [gʊd] ['kɑːnʃəns] , [bʌt; bət][ɑːn][ðə; ði]['dʒʌdʒmənt][ʌv; əv][men] .
not on the testimony of a good conscience , but on the judgment of men .
不是 在 这 见证 的 一个 好的 良心 , 但 在 这 判断 的 男人 .
— ['biː 'el] .
— BL .
— BL .

不是凭良心的证词，而是凭人的判断。——BL

[bɑːrˌθɑːləmjuː] [ʌv; əv] ['mɑːtəz] . ['sɛvən]
BARTHOLOMEW OF MARTYRS . 7
巴塞洛缪 的 殉道者 . 7

殉道者巴多罗买.7

[juː; jʊ] [meɪ] [fæst] ['regjələrli] , [gɪv] [ɑːmz] , [ænd; ənd] [preɪ] [wɪˈðaʊt] ['siːsɪŋ] ,
You may fast regularly , give alms , and pray without ceasing ,
你 可能 快速地 经常 , 给 施舍 , 和 祈祷 没有 停止 ,

你可以经常斋戒、施舍、不住地祈祷。

[bʌt; bət][æz; əz] [lɔːŋ] [æz; əz][juː; jʊ] [heɪt] [jʊr; jər] ['brʌðər] ,
but as long as you hate your brother ,
但 作为 长的 作为 你 恨 你的 兄弟 ,

但只要你恨你的兄弟，

[juː; jʊ] [wɪl] [nɑːt][biː; bi] ['nʌmbərd] [əˈmʌŋ] [ðə; ði] ['tʃɪldrən] [ʌv; əv][gɑːd] . — [ven] .
you will not be numbered among the children of God . — VEN .
你 将要 不是 是 编号 之中 这 孩子们 的 上帝 . — ven .

你们将不会被列入上帝的儿女之列。——VEN.

['luːɪs] [diː] [blwɑː] . [eɪt]
LOUIS DE BLOIS . 8
路易斯 德语 布洛瓦 . 8

路易·德·布洛瓦.8

[hiː; hi] [huː] [æt; ət][ðə; ði]['aʊər][ʌv; əv] [deθ] [faindz][hɪm'self] [prə'tektɪd] [baɪ][ˌes 'tiː] . ['dʒoʊzəf; 'dʒoʊsəf] ,

He	who	at	the	hour	of	death	finds	himself	protected	by	St	.	Joseph	,
他	WHO	在	这	小时	的	死亡	发现	他自己	受保护	经过	英石	.	约瑟夫	,

在临终之际，若有圣若瑟庇佑之人，

[wɪl] ['sɜːrt(ə)nli] [ɪk'spɪriəns] [greɪt] [ˌkɑːnsə'leɪʃ(ə)n] . — [ˌes 'tiː] .

will	certainly	experience	great	consolation	.	—	ST	.
将要	当然	经验	伟大的	安慰	.	—	英石	.

必将得到极大的安慰。——圣

[teˈresɑː] . [naɪn]

TERESA	.	9
特蕾莎	.	9

特蕾莎.9

[teɪk] [ker] [ðæt][ðə; ði] ['wɜːrldlɪŋ] [dʌz] [nɑːt] [pər'suː] [wɪð; wɪθ] ['greɪtər] [ziːl] [ænd; ənd][æŋ'zaɪəti][ðə; ði]

Take	care	that	the	worldling	does	not	pursue	with	greater	zeal	and	anxiety	the
拿	关心	那	这	俗人	做	不是	追求	和	更大的	热情	和	焦虑	这

['perɪʃəb(ə)l] [gʊdz] [ʌv; əv] [ðɪs] [wɜːrld][ðæn; ðən][juː; jʊ][duː][ðə; ði][ɪ'tɜːrn(ə)l] . — [ˌes 'tiː] .

perishable	goods	of	this	world	than	you	do	the	eternal	.	—	ST	.
易腐烂的	商品	的	这	世界	比	你	做	这	永恒	.	—	英石	.

要小心，不要让世俗之人对今世易逝之物的追求，超过对永恒之物的追求。——圣

[ɪg'neɪʃəs] . -

IGNATIUS	.	10
伊格纳修斯	.	-

伊格内修斯.10

[wiː; wi][ʃʊd; ʃəd] [kən'sɪdər] ['aʊər; ɑːr] [dɪ'pɑːrtɪd] ['breðrən] [æz; əz] ['lɪvɪŋ] ['membər] [ʌv; əv]['dʒiːzəs] [kraɪst] ,

We	should	consider	our	departed	brethren	as	living	members	of	Jesus	Christ	,
我们	应该	考虑	我们的	已离开	弟兄们	作为	活的	成员	的	耶稣	基督	,

['ænɪmeɪtɪd][baɪ][hɪz; ɪz] [greɪs] ,

animated	by	His	grace	,
动画	经过	他的	优雅	,

我们应当将已故的弟兄姐妹视为耶稣基督的活生生的肢体，因着祂的恩典而充满活力。

[ænd; ənd]['sɜːrt(ə)n][ʌv; əv] [pɑːr'tɪsɪpeɪtɪŋ] [wʌn] [deɪ] [ʌv; əv][hɪz; ɪz]['glɔːri] .

and	certain	of	participating	one	day	of	His	glory	.
和	肯定	的	参与	一	天	的	他的	荣耀	.

并且确信有一天会参与到祂的荣耀之中。

[wiː; wi][ʃʊd; ʃəd] ['ðerfɔːr] [lʌv] , [sɜːrv] , [ænd; ənd] [ə'sɪst] [ðem; ðəm][æz; əz][fɑːr][æz; əz][ɪz][ɪn]['aʊər; ɑːr]

We	should	therefore	love	,	serve	,	and	assist	them	as	far	as	is	in	our
我们	应该	所以	爱	,	服务	,	和	协助	他们	作为	远的	作为	是	在	我们的

['paʊər] . — [ˌes 'tiː] .

power	.	—	ST	.
力量	.	—	英石	.

因此，我们应当尽我们所能去爱护他们、服侍他们、帮助他们。——圣

['vɪnsnt] [diː] [pɔːl] . -

VINCENT	DE	PAUL	.	11
文森特	德语	保罗	.	-

文森特·德·保罗。11

[kən'troʊl][ðaɪ] ['sensɪz] , [gɑːrd] [ðaɪ] [maʊθ] , ['braɪd(ə)l][ðaɪ] [tʌŋ] , ['sʌbdʒugeɪt][ðaɪ] [hɑːrt] , [ber] [ɔːl]

Control	thy	senses	,	guard	thy	mouth	,	bridle	thy	tongue	,	subjugate	thy	heart	,	bear	all
控制	你的	感官	,	警卫	你的	嘴	,	辔	你的	舌头	,	征服	你的	心	,	熊	全部

[ˌprɑːvə'keɪʃ(ə)n][wɪð; wɪθ] ['tʃærəti] ,

provocation	with	charity	,
挑衅	和	慈善机构	,

克制你的感官，谨守你的口舌，约束你的舌头，驯服你的心灵，以仁慈之心忍受一切挑衅。

[ænd; ənd] [ðaʊ] [ʃælt] ['pɜːrfɪktli] [fʊl'fɪl][ðə; ðɪ] [wɪl] [ʌv; əv][gɑːd] . — ['biː 'el] .

and	thou	shalt	perfectly	fulfil	the	will	of	God	.	—	BL	.
和	你	应	完美	实现	这	将要	的	上帝	.	—	BL	.

你要完全遵行上帝的旨意。——BL

['henri] ['suːzoʊ] . -

HENRY	SUSO	.	12
亨利	苏索	.	-

亨利·苏索.12

['aʊər; ɑːr] [pər'fekʃ(ə)n] [kən'sɪsts] [ɪn][ˌju'naitiŋ]['aʊər; ɑːr] [wɪl] [soʊ] ['ɪntɪmətli] [wɪð; wɪθ]['gɑːdz] [wɪl] ,

Our	perfection	consists	in	uniting	our	will	so	intimately	with	God's	will	,
我们的	完美	由	在	联合	我们的	将要	所以	亲密	和	神的	将要	,

我们的完美在于将我们的意志与上帝的意志紧密地结合起来。

[ðæt] [wiː; wi] [wɪl] ['oʊnli][dɪ'zaɪər] [wʌt] [hiː; hi] [wɪlz] .

that	we	will	only	desire	what	He	wills	.
那	我们	将要	仅有的	欲望	什么	他	遗嘱	.

我们只会渴望祂所喜悦的。

[hiː; hi] [huː] [kən'fɔːmz] [moʊst] ['pɜːrfɪktli] [tuː; tə][ðə; ðɪ] [wɪl] [ʌv; əv][gɑːd] [wɪl] [biː; bi][ðə; ðɪ][moʊst] ['pɜːrfɪkt]

He	who	conforms	most	perfectly	to	the	will	of	God	will	be	the	most	perfect
他	WHO	符合	最多	完美	到	这	将要	的	上帝	将要	是	这	最多	完美的

['krɪstʃən] . — [ˌes 'tiː] .

Christian	.	—	ST	.
基督教	.	—	英石	.

最完全遵行上帝旨意的人，就是最完美的基督徒。——圣

['vɪnsnt] [diː] [pɔːl] . -

VINCENT	DE	PAUL	.	13
文森特	德语	保罗	.	-

文森特·德·保罗。13

[hjuː'mɪləti] , ['mɑːdəsti] , [sə'braɪəti] , ['pjʊrəti] , ['paɪəti] , [ænd; ənd]['pruːd(ə)ns] , [wɪð; wɪθ] ['miːknəs] ,

Humility	,	modesty	,	sobriety	,	purity	,	piety	,	and	prudence	,	with	meekness	,
谦逊	,	谦逊	,	清醒	,	纯度	,	虔诚	,	和	谨慎	,	和	谦逊	,

['ɔːrnəmənt][ðə; ðɪ][soʊl] ,

ornament	the	soul	,
装饰品	这	灵魂	,

谦逊、节制、纯洁、虔诚和谨慎，以及温顺的品格，都能美化灵魂。

[ænd; ənd] [meɪk] [ˌjuː 'es][lɪv; laɪv][ɑːn] [ɜːrθ] [ə; eɪ]['truːli][æn'dʒelɪk][laɪf] . — ['biː 'el] .

and	make	us	live	on	earth	a	truly	angelic	life	.	—	BL	.
和	制作	我们	居住	在	地球	一个	真的	天使般的	生活	.	—	BL	.

并使我们能在地球上过上真正天使般的生活。——BL

['dʒɔːrdn] [ʌv; əv] ['sæksəni] . -

JORDAN	OF	SAXONY	.	14
约旦	的	萨克森	.	-

萨克森的乔丹。14

[ɪn] [rɪ'kɔːlɪŋ] [tuː; tə][maɪnd][ðə; ðɪ][laɪf][ænd; ənd] ['ækʃnz] [ʌv; əv][ðə; ðɪ] [seɪnts] ,

In	recalling	to	mind	the	life	and	actions	of	the	saints	,
在	回忆	到	头脑	这	生活	和	行动	的	这	圣徒	,

回想起圣徒们的生平事迹，

[wɔːk] [ɪn][ðer; ðər] ['futsteps] [æz; əz] [mʌtʃ] [æz; əz]['pɑːsəb(ə)l] ,

walk	in	their	footsteps	as	much	as	possible	,
走	在	他们的	脚步声	作为	很多	作为	可能的	,

尽可能地追随他们的脚步，

[ænd; ənd]['hʌmb(ə)l] [ðaɪ'self] [ɪf] [ðaʊ] [kænst][nɑ:t] [ə'teɪn] [tu:; tə][ðer; ðər] [pər'fekʃ(ə)n] . — [ˌes 'ti:] .

and	humble	thyself	if	thou	canst	not	attain	to	their	perfection	.	—	ST	.
和	谦逊的	你自己	如果	你	罐	不是	达到	到	他们的	完美	.	—	英石	.

如果你不能达到他们的完美境界，就应该谦卑自己。——圣

['tɔməs] [ə'kwaɪnəs] . -

THOMAS	AQUINAS	.	15
托马斯	阿奎那	.	-

托马斯·阿奎那。15

[wen] [ðə; ði]['dev(ə)l] [ə'gen] [tempts] [ju:; jʊ][tu:; tə][sɪn] , ['telɪŋ] [ju:; jʊ] [ðæt] [gɑ:d][ɪz]['mɜ:rsɪf(ə)l] ,

When	the	devil	again	tempts	you	to	sin	,	telling	you	that	God	is	merciful	,
什么时候	这	魔鬼	再次	诱惑	你	到	罪	,	讲述	你	那	上帝	是	仁慈	,

当魔鬼再次引诱你犯罪，告诉你上帝是仁慈的，

[rɪ'membər] [ðæt] [ðə; ði] [lɔ:rd] ['ʃoʊɪθ] ['mɜ:rsi][tu:; tə][ðem; ðəm] [ðæt] [fɪr] [hɪm; ɪm] ,

remember	that	the	Lord	showeth	mercy	to	them	that	fear	Him	,
记住	那	这	主	展示	怜悯	到	他们	那	害怕	他	,

记住，耶和华怜悯敬畏他的人。

[bʌt; bət][nɑ:t][tu:; tə][ðem; ðəm] [hu:] [dɪ'spaɪz] [hɪm; ɪm] . — [ˌes 'ti:] .

but	not	to	them	who	despise	Him	.	—	ST	.
但	不是	到	他们	WHO	鄙视	他	.	—	英石	.

但对于藐视祂的人，却并非如此。——圣

[æl'fɔnsəs] . -

ALPHONSUS	.	16
阿方索	.	-

阿方索。16

[ɪn] [prer] [wi:; wi][ʃʊd; ʃəd] [pər'tɪkjələrli] ['kɑ:mbæt]['aʊər; ɑ:r] [prɪ'dɑ:mɪnənt] ['pæʃ(ə)n] [ɔ:r]['i:v(ə)l]

In	prayer	we	should	particularly	combat	our	predominant	passion	or	evil
在	祷告	我们	应该	特别	战斗	我们的	主要的	热情	或者	邪恶的

[ˌɪnklɪ'neɪʃ(ə)n] .

inclination	.
倾角	.

在祈祷中，我们尤其应该克服我们主要的激情或邪恶倾向。

[wi:; wi][ʃʊd; ʃəd] [dɪ'voʊt] [kən'tɪnjuəl] [ə'tenʃ(ə)n] [tu:; tə][ˌaɪ 'ti:] ,

We	should	devote	continual	attention	to	it	,
我们	应该	奉献	持续的	注意力	到	它	,

我们应该持续关注它，

[bɪ'kəz, bɪ'kɔ:z] [wen] [ˌaɪ 'ti:][ɪz][wʌns] ['kɔŋkəd] [wi:; wi] [wɪl] ['i:zəli] [əb'teɪn][ðə; ði] ['vɪktəri] ['oʊvər][ɔ:l]

because	when	it	is	once	conquered	we	will	easily	obtain	the	victory	over	all
因为	什么时候	它	是	一次	征服	我们	将要	容易地	获得	这	胜利	超过	全部

['aʊər; ɑ:r] ['ʌðər] [fɔ:lts] . — [ˌes 'ti:] .

our	other	faults	.	—	ST	.
我们的	其他	故障	.	—	英石	.

因为一旦克服了它，我们就能轻易战胜我们所有其他的缺点。——圣

['vɪnsnt] [di:] [pɔ:l] . -

VINCENT	DE	PAUL	.	17
文森特	德语	保罗	.	-

文森特·德·保罗。17

[aɪ] [wɪl] ['kerfəli] [kən'sɪdər] [haʊ] , [ɑ:n][ðə; ði] [deɪ] [ʌv; əv]['dʒʌdʒmənt] ,

I	will	carefully	consider	how	,	on	the	day	of	judgment	,
我	将要	小心	考虑	如何	,	在	这	天	的	判断	,

我将仔细考虑在审判日该如何做，

[aɪ] [wʊd] [wɪʃ] [tuː; tə][hæv; həv] [dis'tʃaːdʒd] [maɪ] ['ɑːfɪs] [ɔːr][maɪ]['duːti] ;

I	would	wish	to	have	discharged	my	office	or	my	duty	;
我	会	希望	到	有	出院	我的	办公室	或者	我的	责任	;

我希望我已经履行了我的职责;

[ænd; ənd][ðə; ði] [wei] [aɪ] [wʊd] [wɪʃ] [tuː; tə][hæv; həv] [dʌn] [ˌaɪ 'tiː] [ðen] [aɪ][ʃæl; ʃəl][duː] [naʊ] . — [ˌes 'tiː] .

and	the	way	I	would	wish	to	have	done	it	then	I	shall	do	now	.	—	ST	.
和	这	方式	我	会	希望	到	有	完毕	它	然后	我	将	做	现在	.	—	英石	.

而我当时希望采用的方式，我现在也将采用。——ST.

[ɪg'neɪʃəs] . -

IGNATIUS	.	18
伊格纳修斯	.	-

伊格内修斯.18

[ˌaɪ 'tiː][ɪz] [wel] [tuː; tə][dɪ'naɪ] [ɑːr'selvz] [ðæt] [wɪtʃ] [ɪz] [pər'mɪtɪd] ,

It	is	well	to	deny	ourselves	that	which	is	permitted	,
它	是	出色地	到	否定	我们自己	那	哪个	是	允许	,

克制自己不去追求那些被允许的事情，是件好事。

[ɪn]['ɔːrdər][tuː; tə][ə'vɔɪd] [mɔːr] ['iːzəli] [ðæt] [wɪtʃ] [ɪz][nɑːt] . — [ˌes 'tiː] .

in	order	to	avoid	more	easily	that	which	is	not	.	—	ST	.
在	命令	到	避免	更多的	容易地	那	哪个	是	不是	.	—	英石	.

为了更容易地避免不存在的事物。——ST.

['benədɪkt] . -

BENEDICT	.	19
本尼迪克特	.	-

本笃会。19

[aɪ][hæv; həv] ['noʊtɪst] [ðæt] [ɔːl] ['pɜːsənz] [huː] [hæv; həv] [truː] [dɪ'voʊʃ(ə)n][tuː; tə][ˌes 'tiː] . ['dʒoʊzəf; 'dʒoʊsəf]

I	have	noticed	that	all	persons	who	have	true	devotion	to	St	.	Joseph
我	有	注意到	那	全部	人	WHO	有	真的	虔诚	到	英石	.	约瑟夫

[ænd; ənd]['tendər][hɪm; ɪm]['speʃ(ə)l] ['ɑːnər] ,

and	tender	him	special	honor	,
和	投标	他	特别的	荣誉	,

我注意到，所有真正敬爱圣若瑟并给予他特殊尊崇的人，

[ɑːr; ər] ['veri] [mʌtʃ] [əd'vænst] [ɪn]['vɜːrtʃuː] ,

are	very	much	advanced	in	virtue	,
是	非常	很多	先进的	在	美德	,

品德高尚，

[fɔːr; fər][hiː; hi] [teɪks] [greɪt] [ker] [ʌv; əv][soʊlz] [huː] [ˌrekə'mend] [ðəm'selvz] [tuː; tə][hɪm; ɪm] ;

for	he	takes	great	care	of	souls	who	recommend	themselves	to	him	;
为了	他	需要	伟大的	关心	的	灵魂	WHO	推荐	他们自己	到	他	;

因为他非常关照那些向他投奔的灵魂;

[ænd; ənd][aɪ][hæv; həv]['nevər] [æskt] [ʌv; əv][hɪm; ɪm] ['eniθɪŋ] [wɪtʃ] [hiː; hi][dɪd][nɑːt][əb'teɪn][fɔːr; fər]

and	I	have	never	asked	of	him	anything	which	he	did	not	obtain	for
和	我	有	绝不	问	的	他	任何事物	哪个	他	做过	不是	获得	为了

[ˌem 'iː] . — [ˌes 'tiː] .

me	.	—	ST	.
我	.	—	英石	.

我从未向他索取过任何他没有为我得到的。——圣

[te'resɑː] . -

TERESA	.	20
特蕾莎	.	-

特蕾莎.20

[hiː; hi] [huː] [fə'gets] [hɪm'self] [ɪn] [ðə; ði] ['sɜːrvɪs] [ʌv; əv] [gɑːd] [meɪ] [biː; bi] [ə'ʃʊrd] [ðæt] [gɑːd] [wɪl] [nɑːt]

He	who	forgets	himself	in	the	service	of	God	may	be	assured	that	God	will	not
他	WHO	忘记了	他自己	在	这	服务	的	上帝	可能	是	保证	那	上帝	将要	不是

[fər'get] [hɪm; ɪm] . — [ˌes 'tiː] .

forget	Him	.	—	ST	.
忘记	他	.	—	英石	.

凡在侍奉上帝时忘却自我的人，可以确信上帝不会忘记他。——圣

[ɪg'neɪʃəs] . -

IGNATIUS	.	21
伊格纳修斯	.	-

伊格内修斯.21

[let] [ɔːl] ['aʊər; ɑːr] ['ækʃnz] [biː; bi] [də'rektɪd] [tuː; tə] [ðə; ði] [end] [ðæt] [gɑːd] [meɪ] [biː; bi] ['glɔːrɪfaɪd] [ɪn] [ɔːl]

Let	all	our	actions	be	directed	to	the	end	that	God	may	be	glorified	in	all
让	全部	我们的	行动	是	指导	到	这	结尾	那	上帝	可能	是	光荣的	在	全部

[θɪŋz] . — [ˌes 'tiː] .

things	.	—	ST	.
事物	.	—	英石	.

让我们的一切行为都以荣耀上帝为最终目标。——圣

['benədɪkt] . -

BENEDICT	.	22
本尼迪克特	.	-

本笃会。22

[hiː; hi] [huː] ['sʌfəz] [ɪn] ['peɪʃ(ə)ns] , ['sʌfəz] [les] [ænd; ənd] [seɪvz] [hɪz; ɪz] [soʊl] .

He	who	suffers	in	patience	,	suffers	less	and	saves	his	soul	.
他	WHO	遭受	在	耐心	,	遭受	较少的	和	保存	他的	灵魂	.

能忍耐的人，所受的痛苦会更少，也能拯救自己的灵魂。

[hiː; hi] [huː] ['sʌfəz] [ɪm'peɪʃntli] , ['sʌfəz] [mɔːr] [ænd; ənd] ['luːzɪz] [hɪz; ɪz] [soʊl] . — [ˌes 'tiː] .

He	who	suffers	impatiently	,	suffers	more	and	loses	his	soul	.	—	ST	.
他	WHO	遭受	不耐烦地	,	遭受	更多的	和	失败	他的	灵魂	.	—	英石	.

不耐烦地忍受痛苦的人，会遭受更大的痛苦，并失去灵魂。——圣

[æl'fɔnsəs] . -

ALPHONSUS	.	23
阿方索	.	-

阿方索.23

[wen] [wiː; wi] [rɪ'membər] [ɔːr] [hɪr] [ðæt] [ðə; ði] ['enəmi] [ʌv; əv] [ðə; ði] [tʃɜːrtʃ] [bɜːrn] [ænd; ənd] [dɪ'strɔɪ]

When	we	remember	or	hear	that	the	enemies	of	the	Church	burn	and	destroy
什么时候	我们	记住	或者	听到	那	这	敌人	的	这	教会	烧伤	和	破坏

['gɑːdz] ['tɛmpəlz] ,

God's	temples	,
神的	寺庙	,

当我们想起或听到教会的敌人焚烧和摧毁上帝的圣殿时，

[wiː; wi] [ʃʊd; ʃəd] [griːv] ['ðerfɔːr] ; [bʌt; bət] [wiː; wi] [ʃʊd; ʃəd] ['ɔːlsoʊ] [rɪ'dʒɔɪs] [mʌtʃ] [wen] [wiː; wi] [siː] [nuː]

we	should	grieve	therefor	;	but	we	should	also	rejoice	much	when	we	see	new
我们	应该	悲伤	因此	;	但	我们	应该	还	麾	很多	什么时候	我们	看	新的

[wʌnz] [bɪlt] ,

ones	built	,
一个	建造	,

为此我们应该感到悲伤；但当我们看到新的建筑建成时，我们也应该感到非常高兴。

[ænd; ənd][wiː; wi][ʃʊd; ʃəd][ˌsiː 'oʊ] - ['ɑːpəreɪt][ɪn][ðer; ðər] [ɪ'rekʃn] [æz; əz] [mʌtʃ] [æz; əz][wiː; wi] ['pɑːsəbli]

and	we	should	co	-	operate	in	their	erection	as	much	as	we	possibly
和	我们	应该	合作	-	操作	在	他们的	勃起	作为	很多	作为	我们	可能

[kæn; kən] . — [ˌes 'tiː] .

can	.	—	ST	.
能	.	—	英石	.

我们应该尽我们所能地配合他们的建立。——ST.

[te'resɑː] . -

TERESA	.	24
特蕾莎	.	-

特蕾莎.24

[wiː; wi][ʃʊd; ʃəd] ['kerfəli] [bɪ'wer] [ʌv; əv] ['gɪvɪŋ] [ɑːr'selvz] [soʊ] [kəm'pliːtli] [tuː; tə] ['eni] [ɪm'plɔɪmənt]

We	should	carefully	beware	of	giving	ourselves	so	completely	to	any	employment
我们	应该	小心	提防	的	给予	我们自己	所以	完全地	到	任何	就业

[æz; əz][tuː; tə][fər'get][tuː; tə][hæv; həv] ['riːkɔːrs] [tuː; tə][gɑːd][frʌm; frəm][taɪm][tuː; tə][taɪm] . — [ˌes 'tiː] .

as	to	forget	to	have	recourse	to	God	from	time	to	time	.	—	ST	.
作为	到	忘记	到	有	追索权	到	上帝	从	时间	到	时间	.	—	英石	.

我们应当谨慎，不要全身心投入任何工作，以致忘记时常向上帝祈祷。——圣

[te'resɑː] . -

TERESA	.	25
特蕾莎	.	-

特蕾莎.25

['aʊər; ɑːr]['leɪdi] , [deɪn] [tuː; tə] [ˌɪntər'siːd] [fɔːr; fər][ˌjuː 'es] ['sɪnərz] [wɪð; wɪθ][ðaɪ][dɪ'vaɪn] [sʌn] , ['aʊər; ɑːr]

Our	Lady	,	deign	to	intercede	for	us	sinners	with	thy	divine	Son	,	our
我们的	女士	,	设计	到	说情	为了	我们	罪人	和	你的	神圣的	儿子	,	我们的

[lɔːrd] ,

Lord	,
主	,

圣母玛利亚，请您垂怜，为我们这些罪人向您的圣子，我们的主，代祷。

[ænd; ənd][əb'teɪn][ʌv; əv][hɪm; ɪm][ə; eɪ] ['blesɪŋ] [fɔːr; fər][ˌjuː 'es][ɪn]['aʊər; ɑːr]['traɪəlz][ænd; ənd] [ˌtrɪbjə'leɪʃənz]

and	obtain	of	Him	a	blessing	for	us	in	our	trials	and	tribulations
和	获得	的	他	一个	祝福	为了	我们	在	我们的	试验	和	苦难

! — [ˌes 'tiː] . [ɪg'neɪʃəs] . -

!	—	ST	.	IGNATIUS	.	26
!	—	英石	.	伊格纳修斯	.	-

求祂在我们的试炼和苦难中赐福给我们！——圣依纳爵26

[huː'evər] [wʊd] ['fɑːloʊ]['dʒiːzəs] [kraɪst] , [mʌst; məst] [wɔːk] [ɪn][hɪz; ɪz] ['futsteps] , [ɪf] [hiː; hi] [wʊd] [nɑːt]

Whoever	would	follow	Jesus	Christ	,	must	walk	in	His	footsteps	,	if	he	would	not
谁	会	跟随	耶稣	基督	,	必须	走	在	他的	脚步声	,	如果	他	会	不是

[goʊ] [ə'streɪ] . — [ˌes 'tiː] .

go	astray	.	—	ST	.
去	误入歧途	.	—	英石	.

凡要跟随耶稣基督的人，就必须跟随他的脚步，否则就会误入歧途。——圣约翰福音 19:16

[te'resɑː] . -

TERESA	.	27
特蕾莎	.	-

特蕾莎·27

[let] [ˌjuː 'es] [θæŋk] [gɑːd][fɔːr; fər] ['hævɪŋ] [kɔːld] [ˌjuː 'es][tuː; tə][hɪz; ɪz]['hoʊli] [feɪθ] .

Let	us	thank	God	for	having	called	us	to	His	holy	faith	.
让	我们	感谢	上帝	为了	拥有	称为	我们	到	他的	圣	信仰	.

让我们感谢上帝呼召我们归向祂的圣洁信仰。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz][ə; eɪ] [greɪt] [gɪft] , [ænd; ənd][ðə; ði] ['nʌmbər] [ʌv; əv] [ðoʊz] [huː] [θæŋk] [gɑːd][fɔːr; fər][ˌaɪ 'tiː][ɪz]

It	is	a	great	gift	,	and	the	number	of	those	who	thank	God	for	it	is
它	是	一个	伟大的	礼物	,	和	这	数字	的	那些	WHO	感谢	上帝	为了	它	是

[smɔːl] . — [ˌes 'tiː] .

small	.	—	ST	.
小的	.	—	英石	.

这是一份伟大的礼物，但感谢上帝赐予这份礼物的人却很少。——圣

[æl'fɔnsəs] . -

ALPHONSUS	.	28
阿方索	.	-

阿方索.28

[ðə; ði]['traɪəlz][ʌv; əv][laɪf] [siːs] [tuː; tə] [ə'pres] [ˌjuː 'es] [ɪf] [wiː; wi][ək'sept][ðem; ðəm][fɔːr; fər][ðə; ði] [lʌv]

The	trials	of	life	cease	to	oppress	us	if	we	accept	them	for	the	love
这	试验	的	生活	停止	到	压迫	我们	如果	我们	接受	他们	为了	这	爱

[ʌv; əv][gɑːd] . — [ven] .

of	God	.	—	VEN	.
的	上帝	.	—	ven	.

如果我们为了爱上帝而接受生活中的种种磨难，它们就不会再压迫我们了。——VEN.

['luːɪs] [diː] [grə'nɑːdə] . -

LOUIS	DE	GRANADA	.	29
路易斯	德语	格拉纳达	.	-

路易·德·格拉纳达.29

[ɪf] [juː; jʊ] [wɪʃ] [tuː; tə] [teɪk] [ʌp][jʊr; jər][ə'boʊd][ɪn][ðə; ði] ['tæbərnækl] [ʌv; əv][ðə; ði] ['hev(ə)nli] ['kɪŋdəm] ,

If	you	wish	to	take	up	your	abode	in	the	tabernacle	of	the	heavenly	kingdom	,
如果	你	希望	到	拿	向上	你的	住所	在	这	圣幕	的	这	天上	王国	,

如果你想在天国的圣殿中安居，

[juː; jʊ][mʌst; məst] [riːtʃ] [ðer; ðər] [θruː] [jʊr; jər] [gʊd] [wɜːrks] , [wɪ'ðaʊt] [wɪtʃ] [juː; jʊ][kæn; kən][nɑːt] [hoʊp][tuː; tə]['entər] . — [ˌes 'tiː] .

you	must	reach	there	through	your	good	works	,	without	which	you	can	not	hope	to	enter	.	—	ST	.
你	必须	抵达	那里	通过	你的	好的	作品	,	没有	哪个	你	能	不是	希望	到	进入	.	—	英石	.

你必须通过你的善行才能到达那里，没有善行，你不可能进入那里。——圣

['benədɪkt] . -

BENEDICT	.	30
本尼迪克特	.	-

本笃会。30

[ˌaɪ 'tiː][ɪz][ə; eɪ] [greɪt] ['fɑːli] [tuː; tə][biː; bi] ['wɪlɪŋ] [tuː; tə]['vaɪəleɪt][ðə; ði] ['frendʃɪp] [ʌv; əv][gɑːd] ,

It	is	a	great	folly	to	be	willing	to	violate	the	friendship	of	God	,
它	是	一个	伟大的	蠢事	到	是	愿意的	到	违反	这	友谊	的	上帝	,

甘愿背叛上帝的友谊，是莫大的愚蠢。

['ræðər] [ðæn; ðən][ðə; ði] [lɔː] [ʌv; əv]['hjuːmən] ['frendʃɪp] . — [ˌes 'tiː] .

rather	than	the	law	of	human	friendship	.	—	ST	.
相当	比	这	法律	的	人类	友谊	.	—	英石	.

而不是人类友谊的法则。——ST.

[te'resɑː] . -

TERESA	.	31
特蕾莎	.	-

特蕾莎.31

[wen] [ðə; ði] [ə'flɪkʃənz] [ʌv; əv] [ðɪs] [laɪf] [ˌoʊvər'kʌm] [ˌjuː 'es] ,

When	the	afflictions	of	this	life	overcome	us	,
什么时候	这	苦难	的	这	生活	克服	我们	,

当生活中的苦难将我们击垮时，

[let][ˌjuː 'es] [ɪn'kɜːrɪdʒ] [ɑːr'selvz] [tuː; tə] [ber] [ðem; ðəm] ['peɪʃntli] [baɪ][ðə; ði][hoʊp][ʌv; əv]['hev(ə)n] . —

let	us	encourage	ourselves	to	bear	them	patiently	by	the	hope	of	heaven	.	—
让	我们	鼓励	我们自己	到	熊	他们	耐心	经过	这	希望	的	天堂	.	—

[ˌes 'tiː] .

ST	.
英石	.

让我们凭着对上天的盼望，鼓励自己耐心忍受这一切。——圣

[æl'fɔnsəs] .

ALPHONSUS	.
阿方索	.

阿方索斯。

April1

April1

April1

4月1日

[tuː; tə] [pʊt] ['ɪntuː] ['præktɪs] [ðə; ði] ['tiːtʃɪŋz] [ʌv; əv]['aʊər; ɑːr]['hoʊli] [feɪθ] ,

TO	PUT	into	practice	the	teachings	of	our	holy	faith	,
到	放	进入	实践	这	教义	的	我们的	圣	信仰	,

为了实践我们神圣信仰的教义，

[ˌaɪ 'tiː][ɪz][nɑːt] [ɪ'nʌf] [tuː; tə] [kən'vɪns] [ɑːr'selvz] [ðæt] [ðeɪ] [ɑːr; ər] [truː] ; [wiː; wi][mʌst; məst] [lʌv]

it	is	not	enough	to	convince	ourselves	that	they	are	true	;	we	must	love
它	是	不是	足够的	到	说服	我们自己	那	他们	是	真的	;	我们	必须	爱

[ðem; ðəm] .

them	.
他们	.

仅仅说服自己它们是真实的是不够的；我们必须爱它们。

[lʌv] [juˈnaɪtɪd][tuː; tə] [feɪθ] [meɪks] [ˌjuː 'es] ['præktɪs] ['aʊər; ɑːr][rɪ'lɪdʒən] . — [ˌes 'tiː] .

Love	united	to	faith	makes	us	practise	our	religion	.	—	ST	.
爱	团结的	到	信仰	制作	我们	实践	我们的	宗教	.	—	英石	.

爱与信仰相结合，使我们践行宗教。——圣

[æl'fɔnsəs] . [ˌtuː'tuː]

ALPHONSUS	.	2
阿方索	.	2

阿尔方索.2

[juˈnaɪt][ɔːl][jʊr; jər][wɜːrks][tuː; tə][ðə; ði]['merɪts][ʌv; əv]['dʒiːzəs] [kraɪst] ,

Unite	all	your	works	to	the	merits	of	Jesus	Christ	,
团结	全部	你的	作品	到	这	优点	的	耶稣	基督	,

将你的一切行为都归于耶稣基督的功德，

[ænd; ənd] [ðen] ['ɔːfər][ðem; ðəm][ʌp][tuː; tə][ðə; ði][ɪ'tɜːrn(ə)l] ['fɑːðər] [ɪf] [juː; jʊ][dɪ'zaɪər][tuː; tə] [meɪk]

and	then	offer	them	up	to	the	eternal	Father	if	you	desire	to	make
和	然后	提供	他们	向上	到	这	永恒	父亲	如果	你	欲望	到	制作

[ðem; ðəm] ['pliːzɪŋ] [tuː; tə][hɪm; ɪm] .

them	pleasing	to	Him	.
他们	令人愉悦	到	他	.

然后，如果你希望它们能取悦永恒的父，就将它们献给祂。

— [ˌes 'tiː] . [te'resɑː] . [θriː]

—	ST	.	TERESA	.	3
—	英石	.	特蕾莎	.	3

— 圣特雷莎。3

[gɑːd]['pɑːrd(ə)n][sɪn] ; [bʌt; bət][hiː; hi] [wɪl] [nɑːt]['pɑːrd(ə)n][ðə; ði] [wɪl] [tuː; tə][sɪn] . — [ˌes 'tiː] .

God	pardons	sin	;	but	He	will	not	pardon	the	will	to	sin	.	—	ST	.
上帝	赦免	罪	;	但	他	将要	不是	赦免	这	将要	到	罪	.	—	英石	.

上帝赦免罪恶，但他不会赦免犯罪的意愿。——圣约翰福音 17:10

[æl'fɔnsəs] . [fɔ:r]
ALPHONSUS . 4
阿方索 . 4

阿尔方索.4

[ˌaɪ 'ti:][ɪz][ə; eɪ] [fɔ:lt] , [nɑ:t][ə; eɪ]['vɜ:rtʃu:] , [tu:; tə] [wɪʃ] [jʊr; jər][hju:'mɪləti] ['rekəgnaɪzd] [ænd; ənd]
It is a fault , not a virtue , to wish your humility recognized and
它 是 一个 过错 , 不是 一个 美德 , 到 希望 你的 谦逊 认可 和
[ə'plɔ:d] . — [ˌes 'ti:] .
applauded . — ST .
鼓掌 . 一 英石 .

希望自己的谦逊得到认可和赞扬，这是一种错误，而不是一种美德。——ST.

['bə:nəd; bə'nɑ:d] . [faɪv]
BERNARD . 5
伯纳德 . 5

伯纳德.5

[bɪ'fɔ:r] [ɪn'geɪdʒɪŋ] [ɪn][jʊr; jər] ['praɪvət] [dɪ'voʊʃənz] ,
Before engaging in your private devotions ,
前 引人入胜 在 你的 私人的 虔诚 ,

在进行个人灵修之前，

[pər'fɔ:rm] [ðoʊz] [wɪtʃ] [ə'bi:diəns] [ænd; ənd][jʊr; jər]['du:ti] [tɔ:rd] [jʊr; jər] ['neɪbər] [ɪm'poʊz][ə'pɑ:n]
perform those which obedience and your duty toward your neighbor impose upon
履行 那些 哪个 服从 和 你的 责任 朝向 你的 邻居 强加 之上
[ju:; jʊ][ɪn] [sʌtʃ] [ə; eɪ] ['mænər] [æz; əz][tu:; tə] [meɪk] [æn; ən][ˌæbnɪ'geɪʃ(ə)n][ʌv; əv][self] . — [ven] .
you in such a manner as to make an abnegation of self . — VEN .
你 在 这样的 一个 方式 作为 到 制作 一个 放弃 的 自己 . — ven .

履行服从和对邻人应尽的义务，以舍弃自我为原则。——尊者

['lu:ɪs] [di:] [blwɑ:] . [sɪks]
LOUIS DE BLOIS . 6
路易斯 德语 布洛瓦 . 6

路易·德·布洛瓦.6

[ðə; ði][wɜ:rld][ɪz] [fʊl] [ʌv; əv] [ɪn'kɑ:nstənsi] ;
The world is full of inconstancy ;
这 世界 是 满的 的 反复无常 ;

世界充满了无常；

[ɪts] ['frendʃɪp] [si:siz] [ðə; ði]['moʊmənt][ðer; ðər][ɪz][noʊ] [əd'væntɪdʒ] [tu:; tə][bi:; bi] [ɪk'spektɪd] [frʌm; frəm]
its friendship ceases the moment there is no advantage to be expected from
它是 友谊 停止 这 片刻 那里 是 不 优势 到 是 预期的 从
[ˌju: 'es] . — ['bi: 'el] .
us . — BL .
我们 . — BL .

一旦对方无法从我们这里获得任何好处，他们的友谊就会结束。——BL

[dʒɑ:n] ['taʊlər] . ['sɛvən]
JOHN TAULER . 7
约翰 陶勒 . 7

约翰·陶勒.7

[ðer; ðər][ɪz] ['nʌθɪŋ] ['betər] [tu:; tə] [dɪ'spleɪ] [ðə; ði] [tru:θ] [ɪn][æn; ən] ['eksələnt] [laɪt] ,
There is nothing better to display the truth in an excellent light ,
那里 是 没有什么 更好的 到 展示 这 真相 在 一个 出色的 光 ,

没有什么比这更能完美地展现真相了。

[ðæn; ðən][ə; eɪ] [klɪr] [ænd; ənd]['sɪmp(ə)l] ['steɪtmənt] [ʌv; əv][fækts] . — [ˌes 'ti:] .
than a clear and simple statement of facts . — ST .
比 一个 清除 和 简单的 陈述 的 事实 . — 英石 .

比清晰简洁地陈述事实更重要。——ST.

['benədɪkt] . [eɪt]
BENEDICT . 8
本尼迪克特 . 8

本笃会。8

[biː; bi] ['kerf(ə)l] [ænd; ənd] [duː] [nɑːt] ['laɪtli] [kən'dem] [ðə; ði] ['ækʃnz] [ʌv; əv] ['ʌðər] .
Be careful and do not lightly condemn the actions of others .
是 小心 和 做 不是 轻轻 谴责 这 行动 的 其他的 .

要谨慎，不要轻易谴责他人的行为。

[wiː; wi] [mʌst; məst] [kən'sɪdər] [ðə; ði] [ɪn'tenʃ(ə)n] [ʌv; əv] ['aʊər; ɑːr] ['neɪbər] , [wɪtʃ] [ɪz] ['ɔːf(ə)n] [gʊd] [ænd; ənd] [pjʊr] ,
We must consider the intention of our neighbor , which is often good and pure ,
我们 必须 考虑 这 意图 的 我们的 邻居 , 哪个 是 经常 好的 和 纯的 ,

我们必须考虑邻居的意图，而邻居的意图通常是善良纯粹的。

[ɔːl'ðoʊ] [ðə; ði] [ækt] [ɪt'self] [siːmz] ['bleɪmwɜːrði] . — [ˌes 'tiː] .
although the act itself seems blameworthy . — ST .
虽然 这 行为 本身 似乎 应受谴责的 . — 英石 .

虽然这种行为本身似乎应该受到谴责。——ST.

[ɪg'neɪʃəs] . [naɪn]
IGNATIUS . 9
伊格纳修斯 . 9

伊格内修斯.9

[hiː; hi] [huː] [dʌz] [nɑːt] [ˌoʊvər'kʌm] [hɪz; ɪz] [prɪ'dɑːmɪnənt] ['pæʃ(ə)n] [ɪz] [ɪn] [greɪt] ['deɪndʒər] [ʌv; əv] ['biːɪŋ] [lɔːst] .
He who does not overcome his predominant passion is in great danger of being lost .
他 WHO 做 不是 克服 他的 主要的 热情 是 在 伟大的 危险 的 存在 丢失的 .

不能克服自身主要欲望的人，极有可能迷失方向。

[hiː; hi] [huː] [dʌz] [ˌoʊvər'kʌm] [ˌaɪ 'tiː] [wɪl] ['iːzəli] ['kɑːŋkər] [ɔːl] [ðə; ði] [rest] .
He who does overcome it will easily conquer all the rest .
他 WHO 做 克服 它 将要 容易地 征服 全部 这 休息 .

谁能战胜它，谁就能轻易征服其他一切。

— [ˌes 'tiː] . [æl'fɔnsəs] . -
— ST . ALPHONSUS . 10
— 英石 . 阿方索 . -

— 圣阿尔方索。10

[tuː; tə] ['kɑːŋkər] [hɪm'self] [ɪz] [ðə; ði] ['gretɪst] ['vɪktəri] [ðæt] [mæn] [kæn; kən] [geɪn] . — [ˌes 'tiː] .
To conquer himself is the greatest victory that man can gain . — ST .
到 征服 他自己 是 这 最 胜利 那 男人 能 获得 . — 英石 .

战胜自己是人所能取得的最大胜利。——圣

[ɪg'neɪʃəs] . -
IGNATIUS . 11
伊格纳修斯 . -

伊格内修斯.11

[ə; eɪ] [soʊl] [wɪtʃ] [dʌz] [nɑːt] ['præktɪs] [ðə; ði] ['eksərsaɪz] [ʌv; əv] [prer] [ɪz] ['veri] [laɪk] [ə; eɪ] ['perəlaɪzd] ['bɑːdi] [wɪtʃ] ,
A soul which does not practise the exercise of prayer is very like a paralyzed body which ,
一个 灵魂 哪个 做 不是 实践 这 锻炼 的 祷告 是 非常 喜欢 一个 瘫痪 身体 哪个 ,

不进行祈祷的灵魂就像一个瘫痪的躯体，

[ðoʊ] [pə'zesɪŋ] [fiːt] [ænd; ənd][hændz] , [meɪks] [noʊ][juːz][ʌv; əv][ðem; ðəm] . — [ˌes 'tiː] .

though	possessing	feet	and	hands	,	makes	no	use	of	them	.	—	ST	.
尽管	拥有	脚	和	双手	,	制作	不	使用	的	他们	.	—	英石	.

虽然有手脚，却不用它们。——圣

[æl'fɔnsəs] . -

ALPHONSUS	.	12
阿方索	.	-

阿方索。12

[wen] [juː; jʊ][duː][ə; eɪ] [gʊd] ['ækʃ(ə)n] , [hæv; həv][ðə; ðɪ][ɪn'tenʃ(ə)n][ʌv; əv][fɜːrst] ['pliːzɪŋ] [gɑːd] ,

When	you	do	a	good	action	,	have	the	intention	of	first	pleasing	God	,
什么时候	你	做	一个	好的	行动	,	有	这	意图	的	第一的	令人愉悦	上帝	,

当你行善时，首先要以取悦上帝为目的。

[ænd; ənd] [ðen] [ʌv; əv] ['gɪvɪŋ] [gʊd] [ɪg'zæmp(ə)l][tuː; tə][jʊr; jər] ['neɪbər] . — [ˌes 'tiː] .

and	then	of	giving	good	example	to	your	neighbor	.	—	ST	.
和	然后	的	给予	好的	例子	到	你的	邻居	.	—	英石	.

然后，要给邻居树立好榜样。——圣

[æl'fɔnsəs] . -

ALPHONSUS	.	13
阿方索	.	-

阿方索。13

[ðə; ðɪ] [greɪs] [ʌv; əv] [ˌpɜːrsə'vɪrəns] [ɪz][ðə; ðɪ][moʊst][ɪm'pɔːrt(ə)nt][ʌv; əv][ɔːl] ; [ˌaɪ 'tiː] [kraʊnz] [ɔːl] ['ʌðər]

The	grace	of	perseverance	is	the	most	important	of	all	;	it	crowns	all	other
这	优雅	的	毅力	是	这	最多	重要的	的	全部	;	它	皇冠	全部	其他

['greɪsɪz] . — [ˌes 'tiː] .

graces	.	—	ST	.
恩典	.	—	英石	.

坚忍的恩典是最重要的；它凌驾于其他一切恩典之上。——圣

['vɪnsnt] [diː] [pɔːl] . -

VINCENT	DE	PAUL	.	14
文森特	德语	保罗	.	-

文森特·德·保罗。14

[prer] [ɪz][ðə; ðɪ]['oʊnlɪ] ['tʃæn(ə)l] [θruː] [wɪtʃ] ['gɑːdz] [greɪt] ['greɪsɪz][ænd; ənd]['feɪvərz] [meɪ] [floʊ]

Prayer	is	the	only	channel	through	which	God's	great	graces	and	favors	may	flow
祷告	是	这	仅有的	渠道	通过	哪个	神的	伟大的	恩典	和	恩惠	可能	流动

['ɪntuː][ðə; ðɪ][soʊl] ;

into	the	soul	;
进入	这	灵魂	;

祈祷是上帝伟大的恩典和眷顾流入灵魂的唯一途径；

[ænd; ənd] [ɪf] [ðɪs] [biː; bi][wʌns][kloʊzd] , [aɪ] [noʊ] [noʊ] ['ʌðər] [weɪ] [hiː; hi][kæn; kən] [kə'mjuːnɪkeɪt]

and	if	this	be	once	closed	,	I	know	no	other	way	He	can	communicate
和	如果	这	是	一次	关闭	,	我	知道	不	其他	方式	他	能	交流

[ðem; ðəm] . — [ˌes 'tiː] .

them	.	—	ST	.
他们	.	—	英石	.

如果这条路一旦关闭，我不知道祂还能用什么其他方式与他们沟通。——ST.

[te'resɑː] . -

TERESA	.	15
特蕾莎	.	-

特蕾莎.15

[tuː; tə][ə'kwaɪər] ['kɜːrɪdʒ] [ˌaɪ 'tiː][ɪz] ['veri] ['juːsf(ə)l][tuː; tə] [riːd] [ðə; ðɪ][laɪvz; lɪvz][ʌv; əv][ðə; ðɪ] [seɪnts] ,

To	acquire	courage	it	is	very	useful	to	read	the	lives	of	the	saints	,
到	获得	勇气	它	是	非常	有用	到	读	这	生活	的	这	圣徒	,

阅读圣徒传记对增强勇气非常有益。

[ɪ'speʃəli] [ʌv; əv] [ðoʊz] [huː] , ['æftər] ['lɪvɪŋ] [ɪn][sɪn] , [ə'teɪnd] [greɪt] ['sæŋktəti] .

especially	of	those	who	,	after	living	in	sin	,	attained	great	sanctity	.
尤其	的	那些	WHO	,	后	活的	在	罪	,	已达到	伟大的	圣洁	.

尤其是那些曾经生活在罪恶之中，后来却获得了极大的圣洁的人。

— [ˌes 'tiː] . [æl'fɔnsəs] . -

—	ST	.	ALPHONSUS	.	16
—	英石	.	阿方索	.	-

— 圣阿尔方索。16

[ðə; ði]['truːli]['hʌmb(ə)l][rɪ'dʒekt][ɔːl] [preɪz] [fɔːr; fər] [ðəm'selvz] , [ænd; ənd][rɪ'fɜːr][ˌaɪ 'tiː][ɔːl][tuː; tə][gɑːd] .

The	truly	humble	reject	all	praise	for	themselves	,	and	refer	it	all	to	God	.
这	真的	谦逊的	拒绝	全部	称赞	为了	他们自己	,	和	参考	它	全部	到	上帝	.

— [ˌes 'tiː] .

—	ST	.
—	英石	.

真正谦卑的人拒绝一切对自己的赞扬，并将一切归功于上帝。——圣

[æl'fɔnsəs] . -

ALPHONSUS	.	17
阿方索	.	-

阿方索。17

[prer] [ʃʊd; ʃəd][biː; bi][ɪ'fektɪv; ə'fektɪv][ænd; ənd]['præktɪk(ə)l] ,

Prayer	should	be	effective	and	practical	,
祷告	应该	是	有效的	和	实际的	,

祷告应当有效且实用，

[sɪns] [ˌaɪ 'tiː][hæz; həz][fɔːr; fər][ɪts][end][ðə; ði][ˌækwɪ'zɪʃ(ə)n][ʌv; əv]['sɑːlɪd]['vɜːrtʃuː][ænd; ənd][ðə; ði]

since	it	has	for	its	end	the	acquisition	of	solid	virtue	and	the
自从	它	有	为了	它是	结尾	这	获得	的	坚硬的	美德	和	这

[ˌmɔːrtɪfɪ'keɪʃ(ə)n][ʌv; əv][ðə; ði] ['pæʃnz] . — [ˌes 'tiː] .

mortification	of	the	passions	.	—	ST	.
屈辱	的	这	激情	.	—	英石	.

因为它的目的是获得坚实的德行和克制情欲。——ST.

['vɪnsnt] [diː] [pɔːl] . -

VINCENT	DE	PAUL	.	18
文森特	德语	保罗	.	-

文森特·德·保罗。18

[wiː; wi][duː][nɑːt] [kiːp] [æn; ən] [ə'kaʊnt] [ʌv; əv][ðə; ði]['greɪsɪz] [wɪtʃ] [gɑːd][hæz; həz]['gɪv(ə)n][ˌjuː 'es] ,

We	do	not	keep	an	account	of	the	graces	which	God	has	given	us	,
我们	做	不是	保持	一个	帐户	的	这	恩典	哪个	上帝	有	给定	我们	,

我们无法记录上帝赐予我们的恩典，

[bʌt; bət][gɑːd]['aʊər; ɑːr][lɔːrd] [kiːps] [æn; ən] [ə'kaʊnt] [ʌv; əv][ðem; ðəm] .

but	God	our	Lord	keeps	an	account	of	them	.
但	上帝	我们的	主	保持	一个	帐户	的	他们	.

但是，我们的主上帝会清算他们。

[hiː; hi][hæz; həz] [fɪkst] [ðə; ði] ['meʒər] [ˌðer'ʌv] .

He	has	fixed	the	measure	thereof	.
他	有	固定的	这	措施	其中	.

他已确定了其中的尺度。

— [ˌes 'tiː] . [æl'fɔnsəs] . -

—	ST	.	ALPHONSUS	.	19
—	英石	.	阿方索	.	-

— 圣阿尔方索。19

[ðə; ði] [mɔ:r] ['gɪlti] [wi:; wi][ɑ:r; ər] , [ðə; ði] ['greɪtər] [mʌst; məst][bi:; bi]['aʊər; ɑ:r] ['kɑ:nfɪdəns] [ɪn] ['meri] .

The	more	guilty	we	are	,	the	greater	must	be	our	confidence	in	Mary	.
这	更多的	有罪的	我们	是	,	这	更大的	必须	是	我们的	信心	在	玛丽	.

我们越是感到内疚，就越应该对玛利亚充满信心。

['ðerfɔ:r] , ['kɜ:rɪdʒ] , ['tɪmɪd][soʊl] ; [let] ['meri] [noʊ] [ɔ:l] [ðaɪ] ['mɪzəri] ,

Therefore	,	courage	,	timid	soul	;	let	Mary	know	all	thy	misery	,
所以	,	勇气	,	胆小	灵魂	;	让	玛丽	知道	全部	你的	苦难	,

所以，胆怯的灵魂啊，鼓起勇气吧；让玛丽知道你所有的痛苦吧。

[ænd; ənd]['heɪs(ə)n][wɪð; wɪθ][dʒɔɪ][tu:; tə][ðə; ði] [θroʊn] [ʌv; əv]['mɜ:rsi] . — ['bi: 'el] .

and	hasten	with	joy	to	the	throne	of	mercy	.	—	BL	.
和	趋	和	喜悦	到	这	王座	的	怜悯	.	—	BL	.

欢欣雀跃地奔向施恩宝座。——BL.

['henri] ['su:zoʊ] . -

HENRY	SUSO	.	20
亨利	苏索	.	-

亨利·苏索.20

['i:v(ə)l][ɪz]['ɔ:f(ə)n] [mɔ:r] ['hɜ:rtfl] [tu:; tə][ðə; ði]['du:ər][ðæn; ðən][tu:; tə][ðə; ði][wʌn] [ə'genst] [hu:m] [ˌaɪ 'ti:][ɪz]

Evil	is	often	more	hurtful	to	the	doer	than	to	the	one	against	whom	it	is
邪恶的	是	经常	更多的	伤人的	到	这	实干家	比	到	这	一	反对	谁	它	是

[dʌn] . — [ˌes 'ti:] .

done	.	—	ST	.
完毕	.	—	英石	.

邪恶对作恶者自身的伤害往往比对受害者的伤害更大。——圣

['kæθrɪn] [ʌv; əv][si'enə, 'sjenɑ:] . -

CATHERINE	OF	SIENA	.	21
凯瑟琳	的	锡耶纳	.	-

锡耶纳的凯瑟琳。21

['dʊrɪŋ] [laɪf] [dɪ'spaɪz] [ðæt] [wɪtʃ] [wɪl] [ə'veɪl][ju:; jʊ] ['nʌθɪŋ] [æt; ət][ðə; ði]['aʊər][ʌv; əv] [deθ] . — [ˌes 'ti:]

During	life	despise	that	which	will	avail	you	nothing	at	the	hour	of	death	.	—	ST
期间	生活	鄙视	那	哪个	将要	可用	你	没有什么	在	这	小时	的	死亡	.	—	英石

.

:

.

生前要鄙视那些死后对你毫无用处的东西。——圣

['æn,selm] . -

ANSELM	.	22
安瑟伦	.	-

安塞尔姆.22

[hi:; hi] [hu:] [feilz] [tu:; tə] [rɪ'flekt] [bɪ'fɔ:r] ['æktɪŋ] , [wɔ:ks] [wɪð; wɪθ][hɪz; ɪz] [aɪz] [ʃʌt] [ænd; ənd] [əd'vænsɪz]

He	who	fails	to	reflect	before	acting	,	walks	with	his	eyes	shut	and	advances
他	WHO	失败	到	反映	前	表演	,	散步	和	他的	眼睛	关闭	和	进展

[wɪð; wɪθ]['deɪndʒər] .

with	danger	.
和	危险	.

不经思考就行动的人，就像闭着眼睛走路一样，危险重重。

[hi:; hi]['ɔ:lsoʊ] [fɔ:lz] ['veri] ['ɔ:f(ə)n] ,

He	also	falls	very	often	,
他	还	瀑布	非常	经常	,

他经常摔倒。

[bɪ'kəz, bɪ'kɔ:z][ðə; ði] [aɪ] [ʌv; əv] [rɪ'flekʃ(ə)n] [dʌz] [nɑ:t][ɪ'neɪb(ə)l][hɪm; ɪm][tu:; tə] [si:] ['wɪðər] [hɪz; ɪz]

because	the	eye	of	reflection	does	not	enable	him	to	see	whither	his
因为	这	眼睛	的	反射	做	不是	使能够	他	到	看	往哪里去	他的

['futsteps] [li:d] . — [ˌes 'ti:] .

footsteps	lead	.	—	ST	.
脚步声	带领	.	—	英石	.

因为反思之眼无法让他看到自己的脚步会通向何方。——圣托马斯·阿奎那

['gregəri] [ðə; ði] [greɪt] . -

GREGORY	THE	GREAT	.	23
格雷戈里	这	伟大的	.	-

格里高利一世。23

['sæŋktəti][ænd; ənd][pər'fekʃ(ə)n][kən'sɪst; 'kɑ:nsɪst][nɑ:t][ɪn][faɪn][wɜ:rdz] , [bʌt; bət][ɪn] [gʊd] ['ækʃnz] . —

Sanctity	and	perfection	consist	not	in	fine	words	,	but	in	good	actions	.	—
圣洁	和	完美	由	不是	在	美好的	字	,	但	在	好的	行动	.	—

['bi: 'el] .

BL	.
BL	.

圣洁和完美不在于华丽的辞藻，而在于良好的行为。——BL

['henri] ['su:zoʊ] . -

HENRY	SUSO	.	24
亨利	苏索	.	-

亨利·苏索.24

[æz; əz] ['peɪʃ(ə)ns] [li:dz] [tu:; tə] [pi:s] , [ænd; ənd] ['stʌdi] [tu:; tə] ['saɪəns] ,

As	patience	leads	to	peace	,	and	study	to	science	,
作为	耐心	线索	到	和平	,	和	学习	到	科学	,

耐心带来和平，学习带来科学。

[soʊ][ɑ:r; ər] [hju:ˌmɪli'eɪʃn] [ðə; ði][pæθ] [ðæt] [li:dz] [tu:; tə][hju:'mɪləti] . — [ˌes 'ti:] .

so	are	humiliations	the	path	that	leads	to	humility	.	—	ST	.
所以	是	羞辱	这	小路	那	线索	到	谦逊	.	—	英石	.

所以，羞辱是通往谦卑的道路。——圣

['bə:nəd; bə'nɑ:d] . -

BERNARD	.	25
伯纳德	.	-

伯纳德.25

[du:][nɑ:t][dɪ'stɜ:rb] [jɔ:r'self] [wɪð; wɪθ][veɪn][ˌkjʊri'ɑ:səti] [kən'sɜ:rnɪŋ] [ðə; ði] [ə'ferz] [ʌv; əv] ['ʌðər] , [nɔ:r]

Do	not	disturb	yourself	with	vain	curiosity	concerning	the	affairs	of	others	,	nor
做	不是	打扰	你自己	和	徒劳	好奇心	有关	这	事务	的	其他的	,	也不

[haʊ] [ðeɪ] [kən'dʌkt] [ðəm'selvz] ,

how	they	conduct	themselves	,
如何	他们	执行	他们自己	,

不要因对他人事务和行为举止的无谓好奇而烦恼。

[ən'les] [jʊr; jər][pə'zɪʃ(ə)n] [meɪks] [ˌaɪ 'ti:][jʊr; jər]['du:ti][tu:; tə][du:][soʊ] . — [ven] .

unless	your	position	makes	it	your	duty	to	do	so	.	—	VEN	.
除非	你的	位置	制作	它	你的	责任	到	做	所以	.	—	ven	.

除非你的职位使你有责任这样做。——VEN.

['lu:ɪs] [di:] [blwɑ:] . -

LOUIS	DE	BLOIS	.	26
路易斯	德语	布洛瓦	.	-

路易·德·布洛瓦.26

[ðə; ði] [dɪ'si:tf(ə)l] [tʃɑ:rmz] [ʌv; əv] [prɑ:'sperəti] [dɪ'strɔɪ] [mɔ:r] [soʊlz] [ðæn; ðən] [ɔ:l] [ðə; ði] [skɜ:dʒz] [ʌv; əv]

The	deceitful	charms	of	prosperity	destroy	more	souls	than	all	the	scourges	of
这	欺骗性的	魅力	的	繁荣	破坏	更多的	灵魂	比	全部	这	灾祸	的

[ədˈvɜ:rsəti] . — [ˌes 'ti:] .

adversity	.	—	ST	.
逆境	.	—	英石	.

繁荣的欺骗性魅力比所有逆境的灾祸更能摧毁灵魂。——圣约翰

['bə:nəd; bə'nɑ:d] . -

BERNARD	.	27
伯纳德	.	-

伯纳德.27

[ðə; ði] [fɜ:rst] [dɪ'gri:] [ʌv; əv] [hju:'mɪləti] [ɪz] [ðə; ði] [fɪr] [ʌv; əv] [gɑ:d] ,

The	first	degree	of	humility	is	the	fear	of	God	,
这	第一的	程度	的	谦逊	是	这	害怕	的	上帝	,

谦卑的第一层次是敬畏上帝。

[wɪtʃ] [wi:; wi] [ʃʊd; ʃəd] ['kɑ:nstəntli] [hæv; həv] [bɪ'fɔ:r] ['aʊər; ɑ:r] [aɪz] . — [ven] .

which	we	should	constantly	have	before	our	eyes	.	—	VEN	.
哪个	我们	应该	不断地	有	前	我们的	眼睛	.	—	ven	.

我们应该时刻牢记这一点。——文士

['lu:ɪs] [di:] [blwɑ:] . -

LOUIS	DE	BLOIS	.	28
路易斯	德语	布洛瓦	.	-

路易·德·布洛瓦.28

[hi:; hi] [hu:] ['tʃɪrfəli] [in'djuəz] [kən'tempt] [ænd; ənd] [ɪz] ['hæpi] ['ʌndər] [krɔsiz] [ænd; ənd] [ə'flɪkʃ(ə)n] ,

He	who	cheerfully	endures	contempt	and	is	happy	under	crosses	and	affliction	,
他	WHO	愉快地	持续	鄙视	和	是	快乐的	在下面	十字架	和	痛苦	,

甘愿忍受蔑视，在苦难和挫折中仍能保持喜乐的人，

[pɑ:'teɪks] [ʌv; əv] [ðə; ði] [hju:'mɪləti] [ænd; ənd] ['sʌfərɪŋz] [ʌv; əv] ['aʊər; ɑ:r] [lɔ:rd] . — [ˌes 'ti:] . - .

partakes	of	the	humility	and	sufferings	of	Our	Lord	.	—	ST	.	MECHTILDIS	.
参与者	的	这	谦逊	和	苦难	的	我们的	主	.	—	英石	.	-	.

-

29
-

效法我主的谦卑与苦难。——圣梅赫蒂尔迪斯[29]

[hi:; hi] [hu:] [ɪz] [rɪ'zaɪnd] [tu:; tə] [ðə; ði] [dɪ'vaɪn] [wɪl] [ʃæl; ʃəl] ['ɔ:lweɪz] [sər'maʊnt] [ðə; ði] ['dɪfəkəltɪz] [hi:; hi]

He	who	is	resigned	to	the	divine	will	shall	always	surmount	the	difficulties	he
他	WHO	是	辞职	到	这	神圣的	将要	将	总是	超越	这	困难	他

[mi:ts] [wɪð; wɪθ] [ɪn] [ðə; ði] ['sɜ:rvɪs] [ʌv; əv] [gɑ:d] .

meets	with	in	the	service	of	God	.
满足	和	在	这	服务	的	上帝	.

顺从神意的人，总能克服在侍奉神的过程中遇到的困难。

[ðə; ði] [lɔ:rd] [wɪl] [ə'kɑ:mplɪʃ] [hɪz; ɪz] [dɪ'zaɪnz] [kən'sɜ:rnɪŋ] [hɪm; ɪm] . — [ˌes 'ti:] .

The	Lord	will	accomplish	His	designs	concerning	him	.	—	ST	.
这	主	将要	完成	他的	设计	有关	他	.	—	英石	.

主必成就祂对他的旨意。——圣约翰福音 11:10

['vɪnsnt] [di:] [pɔ:l] . -

VINCENT	DE	PAUL	.	30
文森特	德语	保罗	.	-

文森特·德·保罗.30

[kən'sent] [tu:; tə] ['sʌfər] [ə; eɪ] [slaɪt] ['tempəreri] [peɪn] ,

Consent	to	suffer	a	slight	temporary	pain	,
同意	到	遭受	一个	轻微	暂时的	疼痛	,

同意承受轻微的暂时性疼痛。

[ðæt] [soʊ] [ðaʊ] [meist] [ə'vɔɪd] [ðə; ði] [ɪ'tɜːrn(ə)l] [peɪnz] [wɪtʃ] [sɪn] [dɪ'zɜːrvz] . — [ˌes 'tiː] .

that	so	thou	mayst	avoid	the	eternal	pains	which	sin	deserves	.	—	ST	.
那	所以	你	五月	避免	这	永恒	疼痛	哪个	罪	值得	.	—	英石	.

这样，你就可以避免罪恶应得的永恒痛苦。——圣

['kæθrɪn] [ʌv; əv] [si'enə, 'sjenɑː] .

CATHERINE	OF	SIENA	.
凯瑟琳	的	锡耶纳	.

锡耶纳的凯瑟琳。

May1

May1

May1

5月1日

['meri] [wʌz; wəz] [ðə; ði] [moʊst] ['pɜːrfɪkt] [ə'mʌŋ] [ðə; ði] [seɪnts] ['oʊnli] [bɪ'kəz, bɪ'kɔːz] [ʃiː; ʃi] [wʌz; wəz] ['ɔːlweɪz]

MARY	was	the	most	perfect	among	the	saints	only	because	she	was	always
玛丽	曾是	这	最多	完美的	之中	这	圣徒	仅有的	因为	她	曾是	总是

['pɜːrfɪktli] [juˈnaɪtɪd] [tuː; tə] [ðə; ði] [wɪl] [ʌv; əv] [gɑːd] . — [ˌes 'tiː] .

perfectly	united	to	the	will	of	God	.	—	ST	.
完美	团结的	到	这	将要	的	上帝	.	—	英石	.

玛利亚是众圣人中最完美的，因为她始终完全顺服于天主的旨意。——圣

[æl'fɔnsəs] . [ˌtuː'tuː]

ALPHONSUS	.	2
阿方索	.	2

阿尔方索.2

['æftər] [ðə; ði] [lʌv] [wɪtʃ] [wiː; wi] [oʊ] ['dʒiːzəs] [kraɪst] ,

After	the	love	which	we	owe	Jesus	Christ	,
后	这	爱	哪个	我们	欠	耶稣	基督	,

在我们亏欠耶稣基督的爱之后，

[wiː; wi] [mʌst; məst] [gɪv] [ðə; ði] [tʃiːf] [pleɪs] [ɪn] ['aʊər; ɑːr] [hɑːrt] [tuː; tə] [ðə; ði] [lʌv] [ʌv; əv] [hɪz; ɪz] ['mʌðər]

we	must	give	the	chief	place	in	our	heart	to	the	love	of	His	Mother
我们	必须	给	这	首席	地方	在	我们的	心	到	这	爱	的	他的	母亲

['meri] . — [ˌes 'tiː] .

Mary	.	—	ST	.
玛丽	.	—	英石	.

我们必须将对圣母玛利亚的爱放在我们心中最重要的位置。——圣

[æl'fɔnsəs] . [θriː]

ALPHONSUS	.	3
阿方索	.	3

阿尔方索.3

[wen] [wiː; wi] [fiːl] ['aʊər; ɑːr] [krɔːs] ['weɪɪŋ] [ə'pɑːn] [ˌjuː 'es] , [let] [ˌjuː 'es] [hæv; həv] ['riːkɔːrs] [tuː; tə] ['meri]

When	we	feel	our	cross	weighing	upon	us	,	let	us	have	recourse	to	Mary
什么时候	我们	感觉	我们的	叉	称重	之上	我们	,	让	我们	有	追索权	到	玛丽

,

,

,

当我们感到肩负重担时，让我们向圣母玛利亚寻求帮助。

[huːm] [ðə; ði] [tʃɜːrtʃ] [kɔːlz] [ðə; ði] " [kən'soʊlər] [ʌv; əv] [ðə; ði] [ə'flɪktɪd] .

whom	the	Church	calls	the	"	Consoler	of	the	Afflicted	.
谁	这	教会	呼叫	这	"	控制台	的	这	受苦的	.

教会称他为"受苦者的安慰者"。

" — [ˌes 'tiː] .

"	—	ST	.
"	—	英石	.

"-英石。

[æl'fɔnsəs] . [fɔ:r]
ALPHONSUS . 4
阿方索 . 4

阿尔方索.4

[ðə; ði] [dɪ'voʊʃənz] [wi:; wi] ['præktɪs] [ɪn] ['ɑ:nər] [ʌv; əv][ðə; ði] ['glɔ:riəs] ['vɜ:rdʒɪn] ['meri] , [haʊ'evər] ['traɪflɪŋ]
The devotions we practise in honor of the glorious Virgin Mary , however trifling
这 虔诚 我们 实践 在 荣誉 的 这 辉煌 处女 玛丽 , 然而 琐事
[ðeɪ] [bi:; bi] ,
they be ,
他们 是 ,

我们为敬拜荣耀的圣母玛利亚而进行的敬礼，无论多么微不足道，

[ɑ:r; ər] ['veri] ['pli:zɪŋ] [tu:; tə][hɜ:r; hər][dɪ'veɪn] [sʌn] , [ænd; ənd][hi:; hi] [rɪ'wɔ:rdz] [ðem; ðəm][wɪð; wɪθ]
are very pleasing to her divine Son , and He rewards them with
是 非常 令人愉悦 到 她 神圣的 儿子 , 和 他 奖励 他们 和
[ɪ'tɜ:rn(ə)l]['glɔ:ri] . — [ˌes 'ti:] .
eternal glory . — ST .
永恒 荣耀 . — 英石 .

他们深受她神圣儿子的喜爱，祂将以永恒的荣耀奖赏他们。——圣

[te'resɑ:] . [faɪv]
TERESA . 5
特蕾莎 . 5

特蕾莎.5

[ðer; ðər][ɪz] ['nʌθɪŋ] [wɪtʃ] [ɪz] [mɔ:r] ['prɑ:fɪtəb(ə)l][ænd; ənd] [mɔ:r] [kən'səuliŋ][tu:; tə][ðə; ði][maɪnd]
There is nothing which is more profitable and more consoling to the mind
那里 是 没有什么 哪个 是 更多的 有利可图 和 更多的 安慰 到 这 头脑
[ðæn; ðən][tu:; tə] ['fri:kwəntli] [rɪ'membər] [ðə; ði]['blesɪd; blest]['vɜ:rdʒɪn] . — [ˌes 'ti:] .
than to frequently remember the Blessed Virgin . — ST .
比 到 频繁地 记住 这 蒙福 处女 . — 英石 .

没有什么比经常记念圣母玛利亚更有益于心灵、更能安慰心灵的了。——圣

[te'resɑ:] . [sɪks]
TERESA . 6
特蕾莎 . 6

特蕾莎.6

['blesɪd; blest][ɑ:r; ər][ðə; ði] ['ækʃnz] [ɪn'kloʊzd] [bɪ'twi:n] [tu:] [heɪl] ['mɛriz] . — [ˌes 'ti:] .
Blessed are the actions enclosed between two Hail Marys . — ST .
蒙福 是 这 行动 内 之间 二 冰雹 玛丽 . — 英石 .

两遍圣母经之间的行为是有福的。——圣

[æl'fɔnsəs] . ['sɛvən]
ALPHONSUS . 7
阿方索 . 7

阿尔方索.7

[let] [ˌju: 'es] [kən'sɪdər] [wʌt] [ðə; ði] ['glɔ:riəs] ['vɜ:rdʒɪn] [ɪn'dʊrd] , [ænd; ənd] [wʌt] [ðə; ði]['hoʊli] [ə'pɔsəlz]
Let us consider what the glorious Virgin endured , and what the holy apostles
让 我们 考虑 什么 这 辉煌 处女 忍受 , 和 什么 这 圣 使徒
['sʌfərd] ,
suffered ,
遭受 ,

让我们想想荣耀的圣母玛利亚所遭受的苦难，以及圣使徒们所遭受的苦难。

[ænd; ənd][wiː; wi][ʃæl; ʃəl][faɪnd] [ðæt] [ðeɪ] [huː] [wɜːr; wər] ['nɪrəst] [tuː; tə]['dʒiːzəs] [kraɪst] [wɜːr; wər][ðə; ði]

and	we	shall	find	that	they	who	were	nearest	to	Jesus	Christ	were	the
和	我们	将	寻找	那	他们	WHO	是	最近的	到	耶稣	基督	是	这

[moʊst] [ə'flɪktɪd] . — [ˌes 'tiː] .

most	afflicted	.	—	ST	.
最多	受苦的	.	—	英石	.

我们会发现，那些与耶稣基督关系最亲近的人，受的苦难也最多。——圣约翰福音 11:10

[teˈresɑː] . [eɪt]

TERESA	.	8
特蕾莎	.	8

特蕾莎.8

[ðə; ði] ['sɜːrvənt] [ʌv; əv] ['meri] [huː] [ɑːr; ər][ɪn] ['pɜːrgətɔːri] [rɪ'siːv] ['vɪzɪts][ænd; ənd] [ˌkɑːnsə'leɪʃənz]

The	servants	of	Mary	who	are	in	purgatory	receive	visits	and	consolations
这	仆人	的	玛丽	WHO	是	在	炼狱	收到	访问	和	安慰

[frʌm; frəm][hɜːr; hər] . — [ˌes 'tiː] .

from	her	.	—	ST	.
从	她	.	—	英石	.

在炼狱中的玛利亚的仆人们会得到她的探望和安慰。——圣

[æl'fɔnsəs] . [naɪn]

ALPHONSUS	.	9
阿方索	.	9

阿尔方索.9

[ɪf] [juː; jʊ] [ˌpɜːrsə'vɪr] [ʌn'tɪl] [deθ] [ɪn] [truː] [dɪ'voʊʃ(ə)n][tuː; tə] ['meri] , [jʊr; jər][sæl'veɪʃ(ə)n][ɪz]['sɜːrt(ə)n] . —

If	you	persevere	until	death	in	true	devotion	to	Mary	,	your	salvation	is	certain	.	—
如果	你	坚持不懈	直到	死亡	在	真的	虔诚	到	玛丽	,	你的	救恩	是	肯定	.	—

[ˌes 'tiː] .

ST	.
英石	.

如果你至死都真诚地敬爱玛利亚，你的得救是必然的。——圣

[æl'fɔnsəs] . -

ALPHONSUS	.	10
阿方索	.	-

阿尔方索。10

[hiː; hi] [huː] [riˈmembəz] ['hævɪŋ] [ˌɪn'voʊkt] [ðə; ði] [neɪm] [ʌv; əv] ['meri] [ɪn][æn; ən] [ɪm'pjʊr] [temp'teɪʃ(ə)n] ,

He	who	remembers	having	invoked	the	name	of	Mary	in	an	impure	temptation	,
他	WHO	记得	拥有	调用	这	姓名	的	玛丽	在	一个	不纯	诱惑	,

凡记得曾在不洁的诱惑中呼求过玛利亚之名的人，

[meɪ] [biː; bi] [ʃʊr] [ðæt] [hiː; hi][dɪd][nɑːt] [jiːld] [tuː; tə][ˌaɪ 'tiː] . — [ˌes 'tiː] .

may	be	sure	that	he	did	not	yield	to	it	.	—	ST	.
可能	是	当然	那	他	做过	不是	屈服	到	它	.	—	英石	.

可以肯定的是，他没有屈服。——ST.

[æl'fɔnsəs] . -

ALPHONSUS	.	11
阿方索	.	-

阿方索。11

['meri] ['biːɪŋ] ['destɪnd] [tuː; tə] [nɪ'goʊʃieɪt] [piːs] [bɪ'twiːn] [gɑːd][ænd; ənd][mæn] ,

Mary	being	destined	to	negotiate	peace	between	God	and	man	,
玛丽	存在	注定	到	谈判	和平	之间	上帝	和	男人	,

玛丽注定要成为上帝与人之间和平的调解人，

[ˌaɪ 'tiː][wʌz; wəz][nɑːt]['prɑːpər] [ðæt] [ʃiː; ʃi][ʃʊd; ʃəd][biː; bi][æn; ən] [ə'kɑːmplɪs] [ɪn][ðə; ði] [ˌdɪsə'biːdiəns] [ʌv; əv]

it	was	not	proper	that	she	should	be	an	accomplice	in	the	disobedience	of
它	曾是	不是	恰当的	那	她	应该	是	一个	同案犯	在	这	不服从	的

['ædəm] . — [ˌes 'tiː] .

Adam	.	—	ST	.
亚当	.	—	英石	.

她不应该成为亚当违背诫命的帮凶。——圣约翰福音 11:16

[æl'fɔnsəs] . -

ALPHONSUS	.	12
阿方索	.	-

阿方索。12

['meri] ['hævɪŋ] [ˌsiː 'oʊ] - ['ɑːpɝˌeɪtəd][ɪn]['aʊər; ɑːr] [rɪ'dempʃ(ə)n] [wɪð; wɪθ][soʊ] [mʌtʃ] ['glɔːri][tuː; tə][gɑːd]

Mary	having	co	-	operated	in	our	redemption	with	so	much	glory	to	God
玛丽	拥有	合作	-	经营的	在	我们的	赎回	和	所以	很多	荣耀	到	上帝

[ænd; ənd][soʊ] [mʌtʃ] [lʌv] [fɔːr; fər][ˌjuː 'es] ,

and	so	much	love	for	us	,
和	所以	很多	爱	为了	我们	,

玛利亚为了救赎我们，以极大的荣耀归于神，也以极大的爱与我们同工，

['aʊər; ɑːr][lɔːrd] [ɔː'deɪnd] [ðæt] [noʊ][wʌn][ʃæl; ʃəl][əb'teɪn][sæl'veɪʃ(ə)n] [ɪk'sept] [θruː] [hɜːr; hər]

Our	Lord	ordained	that	no	one	shall	obtain	salvation	except	through	her
我们的	主	受戒	那	不	一	将	获得	救恩	除了	通过	她

[ˌɪntər'seʃ(ə)n] . — [ˌes 'tiː] .

intercession	.	—	ST	.
代祷	.	—	英石	.

我们的主规定，除了通过她的代祷之外，没有人能够获得救赎。——圣约翰福音 19:10

[æl'fɔnsəs] . -

ALPHONSUS	.	13
阿方索	.	-

阿方索。13

[hiː; hi] [huː] [wɪʃɪz] [tuː; tə][faɪnd]['dʒiːzəs] [wɪl] [duː][soʊ]['oʊnli][baɪ] ['hævɪŋ] ['riːkɔːrs] [tuː; tə] ['meri] . —

He	who	wishes	to	find	Jesus	will	do	so	only	by	having	recourse	to	Mary	.	—
他	WHO	愿望	到	寻找	耶稣	将要	做	所以	仅有的	经过	拥有	追索权	到	玛丽	.	—

[ˌes 'tiː] .

ST	.
英石	.

凡想找到耶稣的人，只能通过求助于玛利亚才能找到他。——圣

[æl'fɔnsəs] . -

ALPHONSUS	.	14
阿方索	.	-

阿方索。14

['meri] ['hævɪŋ] ['ɔːlweɪz] [lɪvd] ['hoʊlli] [dɪ'tætʃt] [frʌm; frəm] ['ɜːrθli] [θɪŋz] [ænd; ənd][ju'naɪtɪd][wɪð; wɪθ]

Mary	having	always	lived	wholly	detached	from	earthly	things	and	united	with
玛丽	拥有	总是	居住地	完全	分离的	从	尘世的	事物	和	团结的	和

[gɑːd] ,

God	,
上帝	,

玛丽一直过着完全超脱尘世、与上帝合一的生活，

[deθ] , [wɪtʃ] [ju'naɪtɪd][hɜːr; hər] [mɔːr] ['kloʊsli] [tuː; tə][hɪm; ɪm] , [wʌz; wəz] [ɪk'striːmli] [swiːt] [ænd; ənd]

death	,	which	united	her	more	closely	to	Him	,	was	extremely	sweet	and
死亡	,	哪个	团结的	她	更多的	密切	到	他	,	曾是	极其	甜的	和

[ə'griːəb(ə)l] [tuː; tə][hɜːr; hər] . — [ˌes 'tiː] .

agreeable	to	her	.	—	ST	.
同意	到	她	.	—	英石	.

死亡使她与祂更加紧密地结合在一起，对她来说，死亡是极其甜蜜和令人愉悦的。——圣

[æl'fɔnsəs] . -
ALPHONSUS . 15
阿方索 . -

阿方索。15

['meri] ['biːɪŋ] [ɪn] ['hev(ə)n] ['nɪrər] [tuː; tə][gɑːd][ænd; ənd] [mɔːr] [juˈnaɪtɪd][tuː; tə][hɪm; ɪm] , [noʊz] ['aʊər; ɑːr]
Mary being in heaven nearer to God and more united to Him , knows our
玛丽 存在 在 天堂 更近 到 上帝 和 更多的 团结的 到 他 , 知道 我们的
['mizəriz] ['betər] ,
miseries better ,
苦难 更好的 ,

玛利亚身在天堂，离上帝更近，与上帝更紧密地结合，因此她更了解我们的苦难。

[kəmpæʃənəts] [ðem; ðəm] [mɔːr] , [ænd; ənd][kæn; kən] [mɔːr] [ˌefə'keɪʃəsli] [ə'sɪst] [ˌjuː 'es] . — [ˌes 'tiː] .
compassionates them more , and can more efficaciously assist us . — ST .
富有同情心的人 他们 更多的 , 和 能 更多的 有效地 协助 我们 . — 英石 .

对他们更有同情心，也能更有效地帮助我们。——ST.

[æl'fɔnsəs] . -
ALPHONSUS . 16
阿方索 . -

阿方索。16

[ðə; ðiː]['vɜːrdʒɪn] ['mʌðər] , [ɔːl] [pjʊr] [ænd; ənd][ɔːl] [waɪt] , [wɪl] [meɪk] [hɜːr; hər] ['sɜːrvənt] [pjʊr] [ænd; ənd]
The Virgin Mother , all pure and all white , will make her servants pure and
这 处女 母亲 , 全部 纯的 和 全部 白色的 , 将要 制作 她 仆人 纯的 和
[waɪt] . — [ˌes 'tiː] .
white . — ST .
白色的 . — 英石 .

圣母玛利亚，纯洁无瑕，她将使她的仆人也纯洁无瑕。——圣

[æl'fɔnsəs] . -
ALPHONSUS . 17
阿方索 . -

阿方索。17

[tuː; tə] [ə'ʃʊr] ['aʊər; ɑːr][sælˈveɪʃ(ə)n][ˌaɪ 'tiː] [dʌz] [nɑːt] [sə'faɪs] [tuː; tə][kɔːl] [ɑːr'selvz] ['tʃɪldrən] [ʌv; əv] ['meri]
To assure our salvation it does not suffice to call ourselves children of Mary
到 保证 我们的 救恩 它 做 不是 足够了 到 称呼 我们自己 孩子们 的 玛丽
,
,
,

为确保我们得救，仅仅自称是玛利亚的子女是不够的，

['ðerfɔːr] [let][ˌjuː 'es]['ɔːlweɪz][hæv; həv][ðə; ði] [fɪr] [ʌv; əv][gɑːd] . — [ˌes 'tiː] .
therefore let us always have the fear of God . — ST .
所以 让 我们 总是 有 这 害怕 的 上帝 . — 英石 .

因此，我们应当始终敬畏上帝。——圣

[teˈresɑː] . -
TERESA . 18
特蕾莎 . -

特蕾莎·18

[let] [ˌjuː 'es]['ɔːfər] [ɑːr'selvz] [wɪ'ðaʊt] [dɪ'leɪ] [ænd; ənd] [wɪ'ðaʊt] [rɪ'zɜːrv] [tuː; tə] ['meri] ,
Let us offer ourselves without delay and without reserve to Mary ,
让 我们 提供 我们自己 没有 延迟 和 没有 预订 到 玛丽 ,

让我们毫不犹豫、毫无保留地将自己献给玛利亚。

[ænd; ənd][beg][hɜːr; hər][tuː; tə]['ɔːfər][ˌjuː 'es][hɜːr'self][tuː; tə][gɑːd] . — [ˌes 'tiː] .
and beg her to offer us herself to God . — ST .
和 求 她 到 提供 我们 她自己 到 上帝 . — 英石 .

并恳求她将自己献给上帝。——圣

[æl'fɔnsəs] . -
ALPHONSUS . 19
阿方索 . -

阿方索。19

[sʌtʃ] [ɪz][ðə; ði] [kəm'pæʃ(ə)n] , [sʌtʃ] [ðə; ði] [lʌv] [wɪtʃ] ['meri] [berz] [ju: 'es] ,
Such is the compassion , such the love which Mary bears us ,
这样的 是 这 同情 , 这样的 这 爱 哪个 玛丽 熊 我们 ,

这就是玛利亚对我们的怜悯，这就是她对我们的爱。

[ðæt] [ʃi:; ʃi][ɪz]['nevər]['taɪərd][ʌv; əv] [preɪɪŋ] [fɔ:r; fər][ju: 'es] . — [ˌes 'ti:] .
that she is never tired of praying for us . — ST .
那 她 是 绝不 疲劳的 的 祈祷 为了 我们 . — 英石 .

她从不厌倦为我们祈祷。——圣

[æl'fɔnsəs] . -
ALPHONSUS . 20
阿方索 . -

阿尔方索.20

[oʊ] [kwi:n] [ʌv; əv]['hev(ə)n][ænd; ənd] [ɜ:rθ] !
O Queen of heaven and earth !
哦 女王 的 天堂 和 地球 !

天地之母啊！

[ðə; ði]['ju:nɪvɜ:rs] [wʊd] ['perɪʃ] [bɪ'fɔ:r] [ðaʊ] [kudst] [rɪ'fju:z] [eɪd][tu:; tə][wʌn] [hu:] [ɪn'voʊks] [ði:]
The universe would perish before thou couldst refuse aid to one who invokes thee
这 宇宙 会 沦 前 你 可以 拒绝 援助 到 一 WHO 调用 你
[frʌm; frəm][ðə; ði] [depθ] [ʌv; əv][hɪz; ɪz] [hɑ:rt] . — ['bi: 'el] .
from the depth of his heart . — BL .
从 这 深度 的 他的 心 . — BL .

宇宙毁灭之前，你绝不会拒绝一个从心底深处向你祈求帮助的人。——BL

['henri] ['su:zoʊ] . -
HENRY SUSO . 21
亨利 苏索 . -

亨利·苏索.21

[oʊ][moʊst]['blesɪd; blest]['vɜ:rdʒɪn] ,
O most blessed Virgin ,
哦 最多 蒙福 处女 ,

至圣童贞玛利亚，

[hu:] [ɪn][ðaɪ] ['kæntɪkl] [ðæt] [ˌaɪ 'ti:][ɪz] ['oʊɪŋ] [tu:; tə][ðaɪ][hju:'mɪləti][ðæt][gɑ:d][hæθ] [dʌn]
who declarest in thy Canticle that it is owing to thy humility that God hath done
WHO 宣布 在 你的 颂歌 那 它 是 欠款 到 你的 谦逊 那 上帝 有 完毕
[greɪt] [θɪŋz] [ɪn] [ði:] ,
great things in thee ,
伟大的 事物 在 你 ,

你在颂歌中宣告，正是由于你的谦卑，上帝才在你身上成就了伟大的事。

[əb'teɪn][fɔ:r; fər][ˌem 'i:][ðə; ði] [greɪs] [tu:; tə] ['ɪmɪteɪt] [ði:] , [ðæt] [ɪz] , [tu:; tə][bi:; bi] [ə'bi:diənt] ;
obtain for me the grace to imitate thee , that is , to be obedient ;
获得 为了 我 这 优雅 到 模拟 你 , 那 是 , 到 是 听话 ;

求你赐给我恩典，使我能效法你，就是能顺服你；

[bɪ'kəz, bɪ'kɔ:z][tu:; tə] [ə'beɪ] [ɪz][tu:; tə] ['præktɪs] [hju:'mɪləti] . — [ˌes 'ti:] .
because to obey is to practise humility . — ST .
因为 到 服从 是 到 实践 谦逊 . — 英石 .

因为服从就是谦卑的体现。——圣约翰

['vɪnsnt] [di:] [pɔ:l] . -
VINCENT DE PAUL . 22
文森特 德语 保罗 . -

文森特·德·保罗.22

[meɪ] [ðə; ði] [tu:] [neɪmz] [soʊ] [swi:t] [ænd; ənd][soʊ]['paʊərf(ə)l] , [ʌv; əv]['dʒi:zəs][ænd; ənd] ['meri] ,
May the two names so sweet and so powerful , of Jesus and Mary ,
可能 这 二 姓名 所以 甜的 和 所以 强大的 , 的 耶稣 和 玛丽 ,

愿耶稣和玛利亚这两个如此甜蜜而又充满力量的名字，

[bi:; bi] ['ɔ:lweɪz] [ɪn]['aʊər; ɑ:r] ['hɑ:rts] [ænd; ənd][ɑ:n]['aʊər; ɑ:r][lɪps] ! — [ˌes 'ti:] .
be always in our hearts and on our lips ! — ST .
是 总是 在 我们的 心 和 在 我们的 嘴唇 ! — 英石 .

圣人，愿你永远活在我们心中，永远铭记在我们口中！——圣

[æl'fɔnsəs] . -
ALPHONSUS . 23
阿方索 . -

阿方索.23

[ˌwʌtsoʊ'evər] [wi:; wi][du:] , [wi:; wi][kæn; kən]['nevər][bi:; bi] [tru:] ['tʃɪldrən] [ʌv; əv] ['meri] , [ən'les] [wi:; wi]
Whatsoever we do , we can never be true children of Mary , unless we
任何 我们 做 , 我们 能 绝不 是 真的 孩子们 的 玛丽 , 除非 我们
[ɑ:r; ər]['hʌmb(ə)l] . — [ˌes 'ti:] .
are humble . — ST .
是 谦逊的 . — 英石 .

无论我们做什么，除非我们谦卑，否则我们永远无法成为玛利亚真正的子女。——圣

[æl'fɔnsəs] . -
ALPHONSUS . 24
阿方索 . -

阿方索.24

[let] [ˌju: 'es] ['haɪli] [ɪ'sti:m] [dɪ'voʊʃ(ə)n][tu:; tə][ðə; ði]['blesɪd; blest]['vɜ:rdʒɪn] ,
Let us highly esteem devotion to the Blessed Virgin ,
让 我们 高度 尊重 虔诚 到 这 蒙福 处女 ,

让我们高度重视对圣母玛利亚的敬礼，

[ænd; ənd][let][ˌju: 'es] [lu:z] [noʊ] [ˌɑ:pər'tu:nəti] [ʌv; əv][ɪn'spaɪərɪŋ] ['ʌðər] [wɪð; wɪθ][ˌaɪ 'ti:] . — [ˌes 'ti:] .
and let us lose no opportunity of inspiring others with it . — ST .
和 让 我们 失去 不 机会 的 鼓舞人心 其他的 和 它 . — 英石 .

让我们不要错过任何用它激励他人的机会。——圣

[æl'fɔnsəs] . -
ALPHONSUS . 25
阿方索 . -

阿方索.25

[æz; əz][ə; eɪ] ['mʌðər] [fi:lz] [noʊ] [dɪs'gʌst] [ɪn] ['dresɪŋ] [ðə; ði] [sɔ:z] [ʌv; əv][hɜ:r; hər][tʃaɪld] ,
As a mother feels no disgust in dressing the sores of her child ,
作为 一个 母亲 感觉 不 厌恶 在 敷料 这 疮 的 她 孩子 ,

就像母亲不会对包扎孩子的伤口感到厌恶一样，

[soʊ] ['meri] , [ðə; ði] ['hev(ə)nli] [ˌɪnfər'merɪən] , ['nevər] [ri'fju:ziz] [tu:; tə] [ker] [fɔ:r; fər] ['sɪnərz] [hu:] [hæv; həv]
so Mary , the heavenly infirmarian , never refuses to care for sinners who have
所以 玛丽 , 这 天上 医务人员 , 绝不 拒绝 到 关心 为了 罪人 WHO 有
['ri:kɔ:rs] [tu:; tə][hɜ:r; hər] . — [ˌes 'ti:] .
recourse to her . — ST .
追索权 到 她 . — 英石 .

所以，天上的医护人员玛利亚从不拒绝照顾前来求助的罪人。——圣

[æl'fɔnsəs] . -
ALPHONSUS . 26
阿方索 . -

阿方索.26

[iːtʃ] [ʌv; əv]['aʊər; ɑːr] [deɪz] [ɪz] [mɑːrkt] [wɪð; wɪθ][ðə; ði] [prə'tekʃn] [ʌv; əv] ['meri] ,
Each of our days is marked with the protection of Mary ,
每个 的 我们的 天 是 标记 和 这 保护 的 玛丽 ,

我们每天都蒙受圣母玛利亚的庇佑。

[huː] [ɪz] [ɪk'siːdɪŋli] ['æŋkʃəs] [tuː; tə][biː; bi]['aʊər; ɑːr] ['mʌðər] , [wen] [wiː; wi][dɪ'zaɪər][tuː; tə][biː; bi]
who is exceedingly anxious to be our Mother , when we desire to be
WHO 是 非常 焦虑的 到 是 我们的 母亲 , 什么时候 我们 欲望 到 是
[hɜːr; hər] ['tʃɪldrən] . — [ˌes 'tiː] .
her children . — ST .
她 孩子们 . — 英石 .

她非常渴望成为我们的母亲，而我们却渴望成为她的孩子。——圣

['vɪnsnt] [diː] [pɔːl] . -
VINCENT DE PAUL . 27
文森特 德语 保罗 . -

文森特·德·保罗.27

[wen] [ðə; ði]['dev(ə)l] [wɪʃɪz] [tuː; tə] [meɪk] [hɪm'self]['mæstər][ʌv; əv][ə; eɪ][soʊl] ,
When the devil wishes to make himself master of a soul ,
什么时候 这 魔鬼 愿望 到 制作 他自己 掌握 的 一个 灵魂 ,

当魔鬼想要掌控一个灵魂时，

[hiː; hi] [siːks] [tuː; tə] [meɪk] [ˌaɪ 'tiː] [gɪv] [ʌp][dɪ'voʊʃ(ə)n][tuː; tə] ['meri] . — [ˌes 'tiː] .
he seeks to make it give up devotion to Mary . — ST .
他 寻找 到 制作 它 给 向上 虔诚 到 玛丽 . — 英石 .

他试图使它放弃对玛利亚的虔诚。——圣

[æl'fɔnsəs] . -
ALPHONSUS . 28
阿方索 . -

阿方索.28

[let] [ˌjuː 'es][hæv; həv] ['riːkɔːrs] [tuː; tə] ['meri] ; [fɔːr; fər][ʌv; əv][ɔːl] ['kriːtʃərz] [ʃiː; ʃi][ɪz][ðə; ði][haɪɪst; 'haɪəst] ,
Let us have recourse to Mary ; for of all creatures she is the highest ,
让 我们 有 追索权 到 玛丽 ; 为了 的 全部 生物 她 是 这 最高 ,

让我们求助于玛利亚；因为在所有受造物中，她是至高无上的。

[ðə; ði]['pjʊrɪst] , [ðə; ði][moʊst] ['bjuːtɪf(ə)l] , [ænd; ənd][ðə; ði][moʊst] ['lʌvɪŋ] . — ['biː 'el] .
the purest , the most beautiful , and the most loving . — BL .
这 最纯净的 , 这 最多 美丽的 , 和 这 最多 爱 . — BL .

最纯洁的，最美丽的，最充满爱意的。——BL

['henri] ['suːzoʊ] . -
HENRY SUSO . 29
亨利 苏索 . -

亨利·苏索.29

[let] [ðə; ði] [neɪm] [ʌv; əv] ['meri] [biː; bi]['evər][ɑːn][jʊr; jər][lɪps] ,
Let the name of Mary be ever on your lips ,
让 这 姓名 的 玛丽 是 曾经 在 你的 嘴唇 ,

让玛利亚的名字常在你的唇边，

[let][ˌaɪ 'tiː][biː; bi] [ɪn'deləbli] [ɛn'greɪvən][ɑːn][jʊr; jər] [hɑːrt] .
let it be indelibly engraven on your heart .
让 它 是 不可磨灭地 雕刻 在 你的 心 .

让它永远铭刻在你的心上。

[ɪf] [juː; jʊ][ɑːr; ər]['ʌndər][hɜːr; hər] [prə'tekʃn] , [juː; jʊ][hæv; həv] ['nʌθɪŋ] [tuː; tə] [fɪr] ; [ɪf] [ʃiː; ʃi][ɪz]
If **you** **are** **under** **her** **protection** **,** **you** **have** **nothing** **to** **fear** **;** **if** **she** **is**
如果 你 是 在下面 她 保护 , 你 有 没有什么 到 害怕 ; 如果 她 是
[prə'pɪʃəs] ,
propitious **,**
吉祥 ,

如果你受到她的庇护，你就无需害怕；如果她眷顾你，

[juː; jʊ] [wɪl] [ə'raɪv] [æt; ət][ðə; ði][pɔːrt][ʌv; əv][sæl'veɪʃ(ə)n] .
you **will** **arrive** **at** **the** **port** **of** **salvation** **.**
你 将要 到达 在 这 港口 的 救恩 .

你将抵达救赎之港。

— [ˌes 'tiː] . ['bəːnəd; bə'nɑːd] . -
— **ST** **.** **BERNARD** **.** **30**
— 英石 . 伯纳德 . -

— 圣伯纳犬.30

[noʊ] [ðæt] [ʌv; əv][ɔːl] [dɪ'voʊʃənz] [ðə; ði][moʊst] ['pliːzɪŋ] [tuː; tə] ['meri] [ɪz][tuː; tə][hæv; həv]['friːkwənt]
Know **that** **of** **all** **devotions** **the** **most** **pleasing** **to** **Mary** **is** **to** **have** **frequent**
知道 那 的 全部 虔诚 这 最多 令人愉悦 到 玛丽 是 到 有 频繁
['riːkɔːrs] [tuː; tə][hɜːr; hər] ,
recourse **to** **her** **,**
追索权 到 她 ,

要知道，在所有敬礼方式中，最能取悦玛利亚的就是经常向她祈祷。

['æskɪŋ] [fɔːr; fər]['feɪvərz] . — [ˌes 'tiː] .
asking **for** **favors** **.** **—** **ST** **.**
问 为了 恩惠 . — 英石 .

请求帮助。——圣

[æl'fɔnsəs] . -
ALPHONSUS **.** **31**
阿方索 . -

阿方索.31

[let] [ðə; ði] ['sɜːrvənt] [ʌv; əv] ['meri] [pər'fɔːrm] ['evri] [deɪ] , [ænd; ənd] [ɪ'speʃəli] [ɑːn] ['sætərdeɪ] ,
Let **the** **servants** **of** **Mary** **perform** **every** **day** **,** **and** **especially** **on** **Saturday** **,**
让 这 仆人 的 玛丽 履行 每一个 天 , 和 尤其 在 周六 ,

让玛利亚的仆人们每天都履行职责，尤其是在星期六。

[sʌm; səm][wɜːrk][ʌv; əv] ['tʃærəti] [fɔːr; fər][hɜːr; hər] [seɪk] . — [ˌes 'tiː] .
some **work** **of** **charity** **for** **her** **sake** **.** **—** **ST** **.**
一些 工作 的 慈善机构 为了 她 清酒 . — 英石 .

为了她，做一些慈善工作。——圣

[æl'fɔnsəs] .
ALPHONSUS **.**
阿方索 .

阿方索斯。

June1
June1
June1

6月1日

[kæn; kən][wiː; wi] , [ə'mʌŋst] [ɔːl] ['hɑːrts] , [faɪnd][wʌn] [mɔːr] ['eɪmiəb(ə)l][ðæn; ðən] [ðæt] [ʌv; əv]['dʒiːzəs] ?
CAN **WE** **,** **amongst** **all** **hearts** **,** **find** **one** **more** **amiable** **than** **that** **of** **Jesus** **?**
能 我们 , 在 全部 心 , 寻找 一 更多的 可亲 比 那 的 耶稣 ?

在众人之中，我们能找到比耶稣的心更和蔼可亲的吗?

©叶兴阳双语音标有声读物.本网站点所有英文书籍内容均来自公共领域资源。

经叶兴阳老师独家注音、翻译与重新排版，享有完整版权。未经授权禁止转载或商用。

圣徒们每日的思想(Thoughts and Counsels of the Saints for Every)

[ˌaɪ 'tiː][ɪz][ɑːn][hɪz; ɪz] [hɑːrt] [ðæt] [gɑːd] [lʊks] [wɪð; wɪθ]['speʃ(ə)l][kəm'pleɪs(ə)nsi] — [ˌes 'tiː] . [æl'fɔnsəs] .

It	is	on	His	Heart	that	God	looks	with	special	complacency	—	ST	.	ALPHONSUS	.
它	是	在	他的	心	那	上帝	看起来	和	特别的	自满	—	英石	.	阿方索	.

[ˌtuː'tuː]

2
2

圣阿尔方索说："上帝特别眷顾祂的心。"[2]

[wʌn][mʌst; məst][weɪdʒ][wɔːr] [ə'genst] [hɪz; ɪz] [prɪ'dɑːmɪnənt] ['pæʃ(ə)n] , [ænd; ənd][nɑːt] [rɪ'triːt] , [ʌn'tɪl] ,

One	must	wage	war	against	his	predominant	passion	,	and	not	retreat	,	until	,
一	必须	工资	战争	反对	他的	主要的	热情	,	和	不是	撤退	,	直到	,

[wɪð; wɪθ]['gɑːdz][help] ,

with	God's	help	,
和	神的	帮助	,

人必须与自己最主要的欲望作斗争，并且不可退缩，直到在上帝的帮助下，

[hiː; hi][hæz; həz] [bɪn] [vɪk'tɔːriəs] . — [ˌes 'tiː] .

he	has	been	victorious	.	—	ST	.
他	有	到过	胜利者	.	—	英石	.

他已经取得了胜利。——圣

[æl'fɔnsəs] . [θriː]

ALPHONSUS	.	3
阿方索	.	3

阿尔方索.3

[æn; ən][ækt][ʌv; əv] ['pɜːrfɪkt] [kən'fɔːrməti] [tuː; tə][ðə; ði] [wɪl] [ʌv; əv][gɑːd][juˈnaɪts][ˌjuː 'es] [mɔːr] [tuː; tə]

An	act	of	perfect	conformity	to	the	will	of	God	unites	us	more	to
一个	行为	的	完美的	一致性	到	这	将要	的	上帝	联合	我们	更多的	到

[hɪm; ɪm][ðæn; ðən][ə; eɪ] ['hʌndrəd] ['ʌðər] [ækts][ʌv; əv]['vɜːrtʃuː] . — [ˌes 'tiː] .

Him	than	a	hundred	other	acts	of	virtue	.	—	ST	.
他	比	一个	百	其他	行为	的	美德	.	—	英石	.

完全顺服上帝的旨意，比一百件其他美德更能使我们与上帝更加紧密地联系在一起。——圣

[æl'fɔnsəs] . [fɔːr]

ALPHONSUS	.	4
阿方索	.	4

阿尔方索.4

[ðə; ði] [lʌv] [ʌv; əv][gɑːd][in'spaiəz][ðə; ði] [lʌv] [ʌv; əv]['aʊər; ɑːr] ['neɪbər] ,

The	love	of	God	inspires	the	love	of	our	neighbor	,
这	爱	的	上帝	鼓舞人心	这	爱	的	我们的	邻居	,

上帝的爱激发了我们对邻人的爱。

[ænd; ənd][ðə; ði] [lʌv] [ʌv; əv]['aʊər; ɑːr] ['neɪbər] [səːvz] [tuː; tə] [kiːp] [ə'laɪv][ðə; ði] [lʌv] [ʌv; əv][gɑːd] . —

and	the	love	of	our	neighbor	serves	to	keep	alive	the	love	of	God	.	—
和	这	爱	的	我们的	邻居	服务	到	保持	活	这	爱	的	上帝	.	—

[ˌes 'tiː] .

ST	.
英石	.

爱邻舍能使我们爱上帝。——圣

['gregəri] [ðə; ði] [greɪt] . [faɪv]

GREGORY	THE	GREAT	.	5
格雷戈里	这	伟大的	.	5

格里高利一世。5

[lɪv; laɪv] ['ɔ:lweɪz] [ɪn] [ðə; ði] ['sɜ:rt(ə)nti] [ðæt] [wət'evər] ['hæpənz] [tu:; tə][ju:; jʊ] [ɪz][ðə; ði] [rɪ'zʌlt] [ʌv; əv]

Live	always	in	the	certainty	that	whatever	happens	to	you	is	the	result	of
居住	总是	在	这	肯定	那	任何	发生	到	你	是	这	结果	的

[dɪ'vaɪn] ['prɑ:vɪdəns] ;

divine	Providence	;
神圣的	普罗维登斯	;

要始终坚信，发生在你身上的一切都是神圣天意的结果；

[bɪ'kəz, bɪ'kɔ:z] ['nʌθɪŋ] [hɑ:rd][ɔ:r] [lə'bɔ:riəs] [fɔ:lz][tu:; tə][jʊr; jər][lɑ:t] [wɪ'ðaʊt] [ðə; ði][lɔ:rd] [pə'mitɪŋ]

because	nothing	hard	or	laborious	falls	to	your	lot	without	the	Lord	permitting
因为	没有什么	难的	或者	费力的	瀑布	到	你的	很多	没有	这	主	允许

[ˌaɪ 'ti:] . — [ven] .

it	.	—	VEN	.
它	.	—	ven	.

因为若非主允许，任何艰难困苦的事都不会临到你身上。——VEN.

['lu:ɪs] [di:] [blwɑ:] . [sɪks]

LOUIS	DE	BLOIS	.	6
路易斯	德语	布洛瓦	.	6

路易·德·布洛瓦.6

[ˌwʌtsoʊ'evər] [gʊd] [wɜ:rk][ju:; jʊ] [ˌʌndər'teɪk] ,

Whatsoever	good	work	you	undertake	,
任何	好的	工作	你	承担	,

无论你从事什么有益的工作，

[preɪ] ['ɜ:rnɪstli] [tu:; tə][gɑ:d] [ðæt] [hi:; hi] [wɪl] [ɪ'neɪb(ə)l][ju:; jʊ][tu:; tə] [brɪŋ] [ˌaɪ 'ti:][tu:; tə][ə; eɪ] [sək'sesf(ə)l]

pray	earnestly	to	God	that	He	will	enable	you	to	bring	it	to	a	successful
祈祷	切实	到	上帝	那	他	将要	使能够	你	到	带来	它	到	一个	成功的

[ˌtɜ:rmɪ'neɪʃ(ə)n] . — [ˌes 'ti:] .

termination	.	—	ST	.
终止	.	—	英石	.

恳切地向上帝祈祷，求他使你能够顺利完成这件事。——圣

['benədɪkt] . ['sɛvən]

BENEDICT	.	7
本尼迪克特	.	7

本笃会。7

[wʌt] [ɪz][ə; eɪ] ['fru:tləs] [rɪ'pentəns] , [dɪ'faɪld] ['ɔ:lmoʊst] [ɪ'mi:diətli] [baɪ] [nu:] [fɔ:lts] ? — [ˌes 'ti:] .

What	is	a	fruitless	repentance	,	defiled	almost	immediately	by	new	faults	?	—	ST	.
什么	是	一个	徒劳无功	悔改	,	被玷污的	几乎	立即地	经过	新的	故障	?	—	英石	.

什么是徒劳的悔改，几乎立刻就被新的过错所玷污？——圣

['bə:nəd; bə'nɑ:d] . [eɪt]

BERNARD	.	8
伯纳德	.	8

伯纳德.8

[ju:; jʊ][prə'poʊz][tu:; tə] [gɪv] [ʌp] ['evriθɪŋ] [tu:; tə][gɑ:d] ; [bi:; bi] [ʃʊr] , [ðen] ,

You	propose	to	give	up	everything	to	God	;	be	sure	,	then	,
你	提出	到	给	向上	一切	到	上帝	;	是	当然	,	然后	,

你打算将一切都献给上帝；那么，请务必如此。

[tu:; tə] [ɪn'klu:d] [jɔ:r'self] [ə'mʌŋ] [ðə; ði] [θɪŋz] [tu:; tə][bi:; bi]['gɪv(ə)n][ʌp] . — [ˌes 'ti:] .

to	include	yourself	among	the	things	to	be	given	up	.	—	ST	.
到	包括	你自己	之中	这	事物	到	是	给定	向上	.	—	英石	.

将自己也列入需要放弃的事物之中。——圣

['benədɪkt] . [naɪn]

BENEDICT	.	9
本尼迪克特	.	9

本笃会。9

[ɪf] [juː; jʊ][kæn; kən][faɪnd][ə; eɪ] [pleɪs] [wer] [gɑːd][ɪz][nɑːt] , [goʊ][ðer; ðər][ænd; ənd][sɪn][wɪð; wɪθ]

If	you	can	find	a	place	where	God	is	not	,	go	there	and	sin	with
如果	你	能	寻找	一个	地方	在哪里	上帝	是	不是	,	去	那里	和	罪	和

[ɪm'pjuːnəti] . — [ˌes 'tiː] .

impunity	.	—	ST	.
免责	.	—	英石	.

如果你能找到一个没有上帝的地方，就去那里肆意犯罪吧。——圣

['ænˌselm] . -

ANSELM	.	10
安瑟伦	.	-

安塞尔姆.10

[hiː; hi][kæn; kən][nɑːt] [er] [huː] [ɪz] ['kɑːnstəntli] [wɪð; wɪθ][ðə; ði]['vɪzəb(ə)l] [hed] [wɪtʃ] ['dʒiːzəs] [kraɪst]

He	can	not	err	who	is	constantly	with	the	visible	Head	which	Jesus	Christ
他	能	不是	犯错	WHO	是	不断地	和	这	可见的	头	哪个	耶稣	基督

[hæz; həz][left][tuː; tə][hɪz; ɪz] [tʃɜːrtʃ] ,

has	left	to	His	Church	,
有	左边	到	他的	教会	,

凡与耶稣基督留给教会的可见元首——教会——保持紧密联系的人，就不会犯错。

[æz; əz][ɪts][faʊn'deɪʃ(ə)n] , [ruːl] , ['tiːtʃər] , [ænd; ənd] [dɪ'fendər] [ʌv; əv][ðə; ði] [feɪθ] . — [ˌes 'tiː] .

as	its	foundation	,	rule	,	teacher	,	and	defender	of	the	Faith	.	—	ST	.
作为	它是	基础	,	规则	,	老师	,	和	防守队员	的	这	信仰	.	—	英石	.

作为信仰的根基、规则、教师和捍卫者。——圣

[æl'fɔnsəs] . -

ALPHONSUS	.	11
阿方索	.	-

阿方索。11

[ðə; ði] [mɔːr] ['nuːmərəs] [ðə; ði] [gɪfts] [wiː; wi][hæv; həv] [rɪ'siːvd] [frʌm; frəm][gɑːd] ,

The	more	numerous	the	gifts	we	have	received	from	God	,
这	更多的	很多的	这	礼物	我们	有	已收到	从	上帝	,

我们从上帝那里得到的恩赐越多，

[ðə; ði] ['greɪtər] [ðə; ði] [ə'kaʊnt] [wiː; wi][mʌst; məst]['rendər][tuː; tə][hɪm; ɪm] . — [ˌes 'tiː] .

the	greater	the	account	we	must	render	to	Him	.	—	ST	.
这	更大的	这	帐户	我们	必须	使成为	到	他	.	—	英石	.

我们越是需要向他交代清楚的事情，就越要向他交代清楚。——圣

['gregəri] [ðə; ði] [greɪt] . -

GREGORY	THE	GREAT	.	12
格雷戈里	这	伟大的	.	-

格里高利一世。12

[truː] ['penəns] [kən'sɪsts][ɪn] [rɪ'grɛtɪŋ] [wɪ'ðaʊt] ['siːsɪŋ] [ðə; ði] [fɔːlts] [ʌv; əv][ðə; ði][pæst] ,

True	penance	consists	in	regretting	without	ceasing	the	faults	of	the	past	,
真的	忏悔	由	在	后悔	没有	停止	这	故障	的	这	过去的	,

真正的忏悔在于持续不断地悔改过去的过错。

[ænd; ənd][ɪn]['fɜːrmli] [rɪ'zɑːlvɪŋ] [tuː; tə]['nevər] [ə'gen] [kə'mɪt] [ðæt] [wɪtʃ] [ɪz][soʊ] [dɪ'plɔːrəbl] . — [ˌes 'tiː]

and	in	firmly	resolving	to	never	again	commit	that	which	is	so	deplorable	.	—	ST
和	在	牢牢	解决	到	绝不	再次	犯罪	那	哪个	是	所以	可悲的	.	—	英石

.

:

.

并坚定决心不再犯下如此可悲之事。——ST.

['bəːnəd; bə'nɑːd] . -

BERNARD	.	13
伯纳德	.	-

伯纳德.13

[wi:; wi][ɑ:r; ər][nɑ:t] [reɪzd] [ðə; ði][fɜ:rst] [deɪ] [tu:; tə][ðə; ði] ['sʌmɪt] [ʌv; əv] [pər'fekʃ(ə)n] .

We	are	not	raised	the	first	day	to	the	summit	of	perfection	.
我们	是	不是	提高	这	第一的	天	到	这	首脑	的	完美	.

我们并非生来就完美无缺。

[ˌaɪ 'ti:][ɪz][baɪ] ['klaɪmɪŋ] , [nɑ:t][baɪ] ['flaɪɪŋ] , [ðæt] [wi:; wi] [ə'raɪv] [ðer; ðər] . — [ˌes 'ti:] .

It	is	by	climbing	,	not	by	flying	,	that	we	arrive	there	.	—	ST	.
它	是	经过	攀登	,	不是	经过	飞行	,	那	我们	到达	那里	.	—	英石	.

我们不是乘飞机到达那里，而是乘山攀登。——圣

['bə:nəd; bə'nɑ:d] . -

BERNARD	.	14
伯纳德	.	-

伯纳德.14

[wʌt] [wi:; wi][du:][fɔ:r; fər] [ɑ:r'selvz] ['dʊrɪŋ] [laɪf][ɪz] [mɔ:r] ['sɜ:rt(ə)n][ðæn; ðən][ɔ:l][ðə; ði] [gʊd] [wi:; wi]

What	we	do	for	ourselves	during	life	is	more	certain	than	all	the	good	we
什么	我们	做	为了	我们自己	期间	生活	是	更多的	肯定	比	全部	这	好的	我们

[ɪk'spekt] ['ʌðər] [tu:; tə][du:][fɔ:r; fər][ˌju: 'es]['æftər] [deθ] . — [ˌes 'ti:] .

expect	others	to	do	for	us	after	death	.	—	ST	.
预计	其他的	到	做	为了	我们	后	死亡	.	—	英石	.

我们今生为自己所做的一切，比我们死后期望别人为我们做的一切好事都更有把握。——圣

['gregəri] [ðə; ði] [greɪt] . -

GREGORY	THE	GREAT	.	15
格雷戈里	这	伟大的	.	-

格里高利一世。15

['aɪdlnəs] [bɪ'gets] [ə; eɪ] [ˌdɪskən'tentɪd] [laɪf] .

Idleness	begets	a	discontented	life	.
懒惰	产生	一个	不满	生活	.

懒惰滋生不满的生活。

[ˌaɪ 'ti:] [di'veləps] [self] - [lʌv] , [wɪtʃ] [ɪz][ðə; ði] [kɔ:z] [ʌv; əv][ɔ:l]['aʊər; ɑ:r] ['mɪzəri] ,

It	develops	self	-	love	,	which	is	the	cause	of	all	our	misery	,
它	发展	自己	-	爱	,	哪个	是	这	原因	的	全部	我们的	苦难	,

它滋生自爱，而自爱正是我们一切痛苦的根源。

[ænd; ənd] ['rendərz] [ˌju: 'es] [ʌn'wɜ:rði] [tu:; tə] [rɪ'si:v] [ðə; ði]['feɪvərz][ʌv; əv][dɪ'vaɪn] [lʌv] . — [ˌes 'ti:] .

and	renders	us	unworthy	to	receive	the	favors	of	divine	love	.	—	ST	.
和	渲染	我们	不配	到	收到	这	恩惠	的	神圣的	爱	.	—	英石	.

这使我们不配接受神圣之爱的恩惠。——圣

[ɪg'neɪʃəs] . -

IGNATIUS	.	16
伊格纳修斯	.	-

伊格内修斯.16

[hæv; həv] [deθ] ['ɔ:lweɪz] [bɪ'fɔ:r] [jʊr; jər] [aɪz] [æz; əz][ə; eɪ]['sæljəteri] [mi:nz] [ʌv; əv] [rɪ'tɜ:rnɪŋ] [tu:; tə][gɑ:d]

Have	death	always	before	your	eyes	as	a	salutary	means	of	returning	to	God
有	死亡	总是	前	你的	眼睛	作为	一个	有益的	方法	的	返回	到	上帝

. — [ˌes 'ti:] .

.	—	ST	.
.	—	英石	.

要时刻将死亡放在心上，视之为回归上帝的有益途径。——圣

['bə:nəd; bə'nɑ:d] . -

BERNARD	.	17
伯纳德	.	-

伯纳德.17

[ɪf] [ðə; ði]['dev(ə)l] [tempts] [ˌem 'iː][baɪ][ðə; ði] [θɔːt] [ʌv; əv][dɪ'vaɪn]['dʒʌstɪs] , [aɪ] [θɪŋk] [ʌv; əv]['gɑːdz]

If	the	devil	tempts	me	by	the	thought	of	divine	justice	,	I	think	of	God's
如果	这	魔鬼	诱惑	我	经过	这	想法	的	神圣的	正义	,	我	思考	的	神的

['mɜːrsi] ;

mercy	;
怜悯	;

如果魔鬼用神圣的正义来诱惑我，我就想到上帝的仁慈；

[ɪf] [hiː; hi] [traɪz] [tuː; tə] [fɪl] [ˌem 'iː][wɪð; wɪθ] [prɪ'zʌmpʃ(ə)n] [baɪ][ðə; ði] [θɔːt] [ʌv; əv][hɪz; ɪz]['mɜːrsi] ,

if	he	tries	to	fill	me	with	presumption	by	the	thought	of	His	mercy	,
如果	他	尝试	到	充满	我	和	假定	经过	这	想法	的	他的	怜悯	,

如果他试图用祂的慈悲之心让我产生狂妄自大，

[aɪ] [θɪŋk] [ʌv; əv][hɪz; ɪz]['dʒʌstɪs] . — [ˌes 'tiː] .

I	think	of	His	justice	.	—	ST	.
我	思考	的	他的	正义	.	—	英石	.

我想到祂的公正。——圣

[ɪg'neɪʃəs] . -

IGNATIUS	.	18
伊格纳修斯	.	-

伊格内修斯.18

[ɪn] [taɪm] [ʌv; əv][temp'teɪʃ(ə)n] [kən'tɪnjuː] [ðə; ði] [gʊd] [ðaʊ] [hæst] [bɪ'gʌn] [bɪ'fɔːr] [temp'teɪʃ(ə)n] . — [ˌes 'tiː] .

In	time	of	temptation	continue	the	good	thou	hast	begun	before	temptation	.	—	ST	.
在	时间	的	诱惑	继续	这	好的	你	哈斯特	开始	前	诱惑	.	—	英石	.

在受诱惑的时候，要继续你在受诱惑之前就开始的善行。——圣约翰福音 11:16

['vɪnsnt] ['fɛrɜ˞] . -

VINCENT	FERRER	.	19
文森特	费雷尔	.	-

文森特·费雷尔.19

[ɪn][ðə; ði] [aɪz] [ʌv; əv][ðə; ði] ['sɑːvrɪn] [dʒʌdʒ][ðə; ði]['merɪt][ʌv; əv]['aʊər; ɑːr] ['ækʃnz] [dɪ'pendz] [ɑːn][ðə; ði]

In	the	eyes	of	the	sovereign	Judge	the	merit	of	our	actions	depends	on	the
在	这	眼睛	的	这	主权	法官	这	优点	的	我们的	行动	取决于	在	这

['məutivz] [wɪtʃ] ['prɑːmptɪd][ðem; ðəm] . — [ˌes 'tiː] .

motives	which	prompted	them	.	—	ST	.
动机	哪个	提示	他们	.	—	英石	.

在至高无上的审判者眼中，我们行为的功过取决于促使我们这样做的动机。——ST.

['gregəri] [ðə; ði] [greɪt] . -

GREGORY	THE	GREAT	.	20
格雷戈里	这	伟大的	.	-

格里高利一世。20

[ðə; ði] ['benɪfɪts] [tuː; tə][biː; bi] [dɪ'raɪvd] [frʌm; frəm]['spɪrɪtʃuəl] ['riːdɪŋ] [duː][nɑːt] ['mɪrli] [kən'sɪst; 'kɑːnsɪst][ɪn]

The	benefits	to	be	derived	from	spiritual	reading	do	not	merely	consist	in
这	好处	到	是	衍生的	从	精神	阅读	做	不是	仅仅	由	在

[im'presɪŋ] [ɑːn][ðə; ði] ['meməri] [ðə; ði]['priːˌsɛpts] [set] [fɔːrθ] ,

impressing	on	the	memory	the	precepts	set	forth	,
令人印象深刻	在	这	记忆	这	戒律	放	前进	,

从灵性阅读中获得的益处不仅仅在于将书中阐述的教义铭记于心，

[bʌt; bət][ɪn]['oʊpənɪŋ][ðə; ði] [hɑːrt] [tuː; tə][ðem; ðəm] , [ðæt] [ðeɪ] [meɪ] [ber] [fruːt] . — [ven] . ['luːɪs] [diː]

but	in	opening	the	heart	to	them	,	that	they	may	bear	fruit	.	—	VEN	.	LOUIS	DE
但	在	开幕	这	心	到	他们	,	那	他们	可能	熊	水果	.	—	ven	.	路易斯	德语

[blwɑː] . -

BLOIS	.	21
布洛瓦	.	-

但要向他们敞开心扉，使他们结出果实。——路易·德·布卢瓦神父[21]

[æz; əz] [klaʊdz] [əb'skjʊr] [ðə; ði] [sʌn] , [soʊ] [bæd] [θɔːts] ['dɑːrkən] [ænd; ənd] [dɪ'strɔɪ] [ðə; ði] ['braɪtnəs]

As	clouds	obscure	the	sun	,	so	bad	thoughts	darken	and	destroy	the	brightness
作为	云	朦胧	这	太阳	,	所以	坏的	想法	变暗	和	破坏	这	亮度

[ʌv; əv] [ðə; ði] [soʊl] . — [ven] .

of	the	soul	.	—	VEN	.
的	这	灵魂	.	—	ven	.

如同乌云遮蔽太阳，邪恶的思想也会使灵魂黯淡无光，最终失去光明。——VEN.

['luːɪs] [ʌv; əv] [grə'nɑːdə] . -

LOUIS	OF	GRANADA	.	22
路易斯	的	格拉纳达	.	-

格拉纳达的路易。22

[tuː; tə] [dʒʌdʒ] ['raɪtli] [ʌv; əv] [ðə; ði] ['gʊdnəs] [ænd; ənd] [pər'fekʃ(ə)n] [ʌv; əv] ['eni] [wʌnz] [prer] ,

To	judge	rightly	of	the	goodness	and	perfection	of	any	one's	prayer	,
到	法官	没错	的	这	善良	和	完美	的	任何	一个人的	祷告	,

要正确判断一个人的祷告是否良善完美，

[ˌaɪ 'tiː] [ɪz] [sə'fɪʃ(ə)nt] [tuː; tə] [noʊ] [ðə; ði] [ˌdɪspə'zɪʃ(ə)n] [hiː; hi] [teɪks] [tuː; tə] [ˌaɪ 'tiː] ,

it	is	sufficient	to	know	the	disposition	he	takes	to	it	,
它	是	充足的	到	知道	这	处置	他	需要	到	它	,

只需知道他对这件事的态度就足够了。

[ænd; ənd] [ðə; ði] [fruːts] [hiː; hi] [riːps] [frʌm; frəm] [ˌaɪ 'tiː] . — [ˌes 'tiː] .

and	the	fruits	he	reaps	from	it	.	—	ST	.
和	这	水果	他	收割	从	它	.	—	英石	.

以及他从中获得的果实。——圣

['vɪnsnt] [diː] [pɔːl] . -

VINCENT	DE	PAUL	.	23
文森特	德语	保罗	.	-

文森特·德·保罗.23

[tuː; tə] [kə'mens] ['meni] [θɪŋz] [ænd; ənd] [nɑːt] [tuː; tə] ['fɪnɪʃ] [ðem; ðəm] [ɪz] [noʊ] [smɔːl] [fɔːlt] ;

To	commence	many	things	and	not	to	finish	them	is	no	small	fault	;
到	开始	许多	事物	和	不是	到	结束	他们	是	不	小的	过错	;

许多事情开了头却没能完成，这绝非小错；

[wiː; wi] [mʌst; məst] [ˌpɜːrsə'vɪr] [ɪn] [wət'evər] [wiː; wi] [ˌʌndər'teɪk] [wɪð; wɪθ] ['ʌpraɪt] [ɪn'tenʃ(ə)n] [ænd; ənd]

we	must	persevere	in	whatever	we	undertake	with	upright	intention	and
我们	必须	坚持不懈	在	任何	我们	承担	和	直立	意图	和

[ə'kɔːrdɪŋ] [tuː; tə] ['gɑːdz] [wɪl] . — ['biː 'el] .

according	to	God's	will	.	—	BL	.
根据	到	神的	将要	.	—	BL	.

凡我们出于正直的意图并按照上帝的旨意所从事的事情，我们都必须坚持不懈。——BL

['henri] ['suːzoʊ] . -

HENRY	SUSO	.	24
亨利	苏索	.	-

亨利·苏索.24

[ðə; ði] ['pɜːrfɪkt] ['tʃæmpiən] [ɪz] [hiː; hi] [huː] [ɪ'stæblɪʃɪz] [kəm'pliːt] [kən'troʊl] ['oʊvər] [hɪz; ɪz] [maɪnd] [baɪ]

The	perfect	champion	is	he	who	establishes	complete	control	over	his	mind	by
这	完美的	冠军	是	他	WHO	建立	完全的	控制	超过	他的	头脑	经过

[ˌəuvə'kʌmɪŋ] [temp'teiʃənz] [ænd; ənd] [ðə; ði] [ˌɪnklɪ'neɪʃ(ə)n] [ʌv; əv] [hɪz; ɪz] ['neɪtʃər] [tuː; tə] [sɪn] . — [ven] .

overcoming	temptations	and	the	inclination	of	his	nature	to	sin	.	—	VEN	.
克服	诱惑	和	这	倾角	的	他的	自然	到	罪	.	—	ven	.

完美的冠军是能够完全控制自己的思想，克服诱惑和本性犯罪倾向的人。——VEN.

[dʒɑːn] ['taʊlər] . -

JOHN	TAULER	.	25
约翰	陶勒	.	-

约翰·陶勒.25

[ɪf] [ðə; ði] [lʌv] [ʌv; əv][gɑːd][ɪz][ɪn][jʊr; jər] [hɑːrt] ,
If the love of God is in your heart ,
如果 这 爱 的 上帝 是 在 你的 心 ,

如果你心中有神的爱，

[juː; jʊ] [wɪl] [ˌʌndər'stænd] [ðæt] [tuː; tə] ['sʌfər] [fɔːr; fər][gɑːd][ɪz][ə; eɪ][dʒɔɪ][tuː; tə] [wɪtʃ] [ɔːl] ['ɜːrθli]
you will understand that to suffer for God is a joy to which all earthly
你 将要 理解 那 到 遭受 为了 上帝 是 一个 喜悦 到 哪个 全部 尘世的
['pleʒərz] [ɑːr; ər][nɑːt][tuː; tə][biː; bi] [kəm'perd] . — [ˌes 'tiː] .
pleasures are not to be compared . — ST .
快乐 是 不是 到 是 比较的 . — 英石 .

你会明白，为上帝受苦是一种快乐，世间一切快乐都无法与之相比。——圣

[ɪg'neɪʃəs] . -
IGNATIUS . 26
伊格纳修斯 . -

伊格内修斯.26

[ðə; ði][wɜːrld] [ə'raʊnd] [ˌjuː 'es][ɪz] , [æz; əz][ˌaɪ 'tiː][wɜːr; wər] , [ə; eɪ] [bʊk] ['rɪt(ə)n] [baɪ][ðə; ði]['fɪŋgər][ʌv; əv]
The world around us is , as it were , a book written by the finger of
这 世界 大约 我们 是 , 作为 它 是 , 一个 书 书面 经过 这 手指 的
[gɑːd] ;
God ;
上帝 ;

我们周围的世界，仿佛是上帝亲手写下的一本书；

['evri] ['kriːtʃər] [ɪz][ə; eɪ][wɜːrd][ɑːn][ðə; ði][peɪdʒ] .
every creature is a word on the page .
每一个 生物 是 一个 单词 在 这 页 .

书页上的每一个生物都是一个词。

[wiː; wi][ʃʊd; ʃəd] [ə'plaɪ] [ɑːr'selvz] [wel] [tuː; tə][ˌʌndər'stænd][ðə; ði] [ˌsɪgnɪfɪ'keɪʃn] [ʌv; əv][ðə; ði]['vɑːljəm] . —
We should apply ourselves well to understand the signification of the volume . —
我们 应该 申请 我们自己 出色地 到 理解 这 意义 的 这 体积 . —
[ven] .
VEN .
ven .

我们应该认真理解卷的意义。——VEN.

[bɑːrˌθɑːləmjuː] [ʌv; əv] ['mɑːtəz] . -
BARTHOLOMEW OF MARTYRS . 27
巴塞洛缪 的 殉道者 . -

殉道者巴多罗买.27

[ə; eɪ][mæn][ʌv; əv] [prer] [ɪz]['keɪpəb(ə)l][ʌv; əv] ['evriθɪŋ] .
A man of prayer is capable of everything .
一个 男人 的 祷告 是 有能力的 的 一切 .

虔诚祈祷的人无所不能。

[hiː; hi][kæn; kən] [seɪ] [wɪð; wɪθ][ˌes 'tiː] . [pɔːl] , " [aɪ][kæn; kən][duː][ɔːl] [θɪŋz] [ɪn][hɪm; ɪm] [huː]
He can say with St . Paul , " I can do all things in Him who
他 能 说 和 英石 . 保罗 , " 我 能 做 全部 事物 在 他 WHO
['streŋθnd] [ˌem 'iː] .
strengthened me .
加强 我 .

他可以像圣保罗一样说："我靠着那加给我力量的，凡事都能做。"

" — [ˌes 'tiː] .
" — ST .
" — 英石 .

"-英石。

['vɪnsnt] [diː] [pɔːl] . -
VINCENT DE PAUL . 28
文森特 德语 保罗 . -

文森特·德·保罗.28

[waɪlst] [hɪr] [bɪ'loʊ] ['aʊər; ɑːr] ['ækʃnz] [kæn; kən] ['nevər] [biː; bi] [ɪn'taɪərli] [friː] [frʌm; frəm] ['neglɪdʒəns] ,
Whilst here below our actions can never be entirely free from negligence ,
而 这里 以下 我们的 行动 能 绝不 是 完全 自由的 从 疏忽 ,
['freɪlti] ,
frailty ,
虚弱 ,

虽然我们在此采取的行动永远无法完全避免疏忽、脆弱等问题，

[ɔːr] ['diːfekt] ; [bʌt; bət] [wiː; wi] [mʌst; məst] [nɑːt] [θroʊ] [ə'weɪ] [ðə; ði] [wiːt] [bɪ'kəz, bɪ'kɔːz] [ʌv; əv] [ðə; ði] [tʃæf]
or defect ; but we must not throw away the wheat because of the chaff
或者 缺点 ; 但 我们 必须 不是 扔 离开 这 小麦 因为 的 这 糠
. — [ven] .
. — VEN .
. — ven .

或者有缺陷；但我们不能因为有糠秕就丢弃麦子。——VEN.

[dʒɑːn] ['taʊlər] . -
JOHN TAULER . 29
约翰 陶勒 . -

约翰·陶勒.29

[straɪv] ['ɔːlweɪz] [tuː; tə] [prɪ'zɜːrv] ['friːdəm] [ʌv; əv] ['spɪrɪt] ,
Strive always to preserve freedom of spirit ,
努力 总是 到 保存 自由 的 精神 ,

要始终努力维护精神自由，

[soʊ] [ðæt] [juː; jʊ] [niːd] [duː] ['nʌθɪŋ] [wɪð; wɪθ] [ðə; ði] [vjuː] [ʌv; əv] ['pliːzɪŋ] [ðə; ði] [wɜːrld] ,
so that you need do nothing with the view of pleasing the world ,
所以 那 你 需要 做 没有什么 和 这 看法 的 令人愉悦 这 世界 ,

这样，你就不需要为了取悦世人而做任何事了。

[ænd; ənd] [ðæt] [noʊ] [fɪr] [ʌv; əv] [dɪs'pliːzɪŋ] [ˌaɪ 'tiː] [wɪl] [hæv; həv] ['paʊər] [tuː; tə] [ʃeɪk] [jʊr; jər] [gʊd]
and that no fear of displeasing it will have power to shake your good
和 那 不 害怕 的 令人不快 它 将要 有 力量 到 摇 你的 好的
[ˌrɛzə'luːʃənz] . — [ven] .
resolutions . — VEN .
决议 . — ven .

并且，任何害怕得罪它的恐惧都不会动摇你的美好决心。——VEN.

['luːɪs] [diː] [blwɑː] . -
LOUIS DE BLOIS . 30
路易斯 德语 布洛瓦 . -

路易·德·布洛瓦.30

[woʊ] [tuː; tə] [juː 'es] [pʊr] ['sɪnərz] [ɪf] [wiː; wi] [hæd; həd] [nɑːt] [ðə; ði] [dɪ'vaɪn] ['sækrɪfaɪs] [tuː; tə] [ə'piːz] [ðə; ði]
Wo to us poor sinners if we had not the Divine Sacrifice to appease the
沃 到 我们 贫穷的 罪人 如果 我们 有 不是 这 神圣的 牺牲 到 安抚 这
[lɔːrd] ! — [ˌes 'tiː] .
Lord ! — ST .
主 ! — 英石 .

如果没有神圣的祭祀来平息主的怒火，我们这些可怜的罪人该有多么悲惨啊！——圣

[æl'fɔnsəs] .
ALPHONSUS .
阿方索 .

阿方索斯。

July1

July1

July1

7月1日

[haʊ] [fjuː] [ðer; ðər][ɑːr; ər] [huː] [ə'veɪl] [ðəm'selvz] [ʌv; əv][ðə; ði] ['preʃəs] [blʌd] [ʌv; əv]['dʒiːzəs][tuː; tə]

HOW	few	there	are	who	avail	themselves	of	the	precious	blood	of	Jesus	to
如何	很少	那里	是	WHO	可用	他们自己	的	这	宝贵的	血	的	耶稣	到

['pɜːrtʃəs] [ðer; ðər][sæl'veɪʃ(ə)n] !

purchase	their	salvation	!
购买	他们的	救恩	!

有多少人愿意接受耶稣宝血的救赎，换取自己的救恩呢！

— [ˌes 'tiː] .

—	ST	.
—	英石	.

-英石。

[ɪg'neɪʃəs] . [ˌtuː'tuː]

IGNATIUS	.	2
伊格纳修斯	.	2

伊格内修斯.2

[oʊ] [kwiːn] [ʌv; əv] ['hev(ə)n] [ænd; ənd] [ɜːrθ] !

O	Queen	of	heaven	and	earth	!
哦	女王	的	天堂	和	地球	!

天地之母啊！

[ðaʊ] [ɑːrt][ðə; ði] [geɪt] [ʌv; əv]['mɜːrsi]['evər]['oʊpən] , ['nevər] [kloʊzd] .

Thou	art	the	gate	of	mercy	ever	open	,	never	closed	.
你	艺术	这	门	的	怜悯	曾经	打开	,	绝不	关闭	.

你是慈悲之门，永远敞开，永不关闭。

[ðə; ði]['juːnɪvɜːrs][mʌst; məst] ['perɪʃ] [bɪ'fɔːr] [hiː; hi] [huː] [ɪn'voʊks] [ðiː] [frʌm; frəm][hɪz; ɪz] [hɑːrt] [ɪz]

The	universe	must	perish	before	he	who	invokes	thee	from	his	heart	is
这	宇宙	必须	沦	前	他	WHO	调用	你	从	他的	心	是

[rɪ'fjuːzd; 'refjuːs] [ə'sɪstəns] . — ['biː 'el] .

refused	assistance	.	—	BL	.
拒绝	协助	.	—	BL	.

宇宙必须毁灭，才能阻止向你发自内心祈求的人遭到拒绝。——BL

['henri] ['suːzoʊ] . [θriː]

HENRY	SUSO	.	3
亨利	苏索	.	3

亨利·苏索.3

['aʊər; ɑːr] [feɪθ] [wɪl] ['nevər][biː; bi] [truː] [ən'les] [ˌaɪ 'tiː][ɪz][juˈnaɪtɪd][tuː; tə] [ðæt] [ʌv; əv][ˌes 'tiː] . ['piːtər]

Our	Faith	will	never	be	true	unless	it	is	united	to	that	of	St	.	Peter
我们的	信仰	将要	绝不	是	真的	除非	它	是	团结的	到	那	的	英石	.	彼得

[ænd; ənd][ðə; ði]['pɑːntɪf] ,

and	the	Pontiff	,
和	这	教皇	,

我们的信仰若不与圣伯多禄和教宗的信仰合而为一，就永远不会是真正的信仰。

[hɪz; ɪz] [sək'sesəz] . — [ˌes 'tiː] .

his	successors	.	—	ST	.
他的	继承人	.	—	英石	.

他的继任者们。——ST.

[æl'fɔnsəs] . [fɔːr]

ALPHONSUS	.	4
阿方索	.	4

阿尔方索.4

[ʃɔːrt] ['pleʒərz] [ænd; ənd] [lɔːŋ] ['sʌfərɪŋz] [ɑːr; ər][ɔːl][ðə; ði][wɜːrld][kæn; kən] [gɪv] . — [ven] .

Short	pleasures	and	long	sufferings	are	all	the	world	can	give	.	—	VEN	.
短的	快乐	和	长的	苦难	是	全部	这	世界	能	给	.	—	ven	.

世间所能给予的，只有短暂的快乐和长久的痛苦。——佛陀

[dʒɑːn] ['taʊlər] . [faɪv]

JOHN	TAULER	.	5
约翰	陶勒	.	5

约翰·陶勒.5

[lɜːrn] [tuː; tə][biː; bi]['saɪlənt] ['sʌmtaɪmz] [fɔːr; fər][ðə; ði] [ˌedɪfɪ'keɪʃn] [ʌv; əv] ['ʌðər] ,

Learn	to	be	silent	sometimes	for	the	edification	of	others	,
学习	到	是	沉默的	有时	为了	这	启迪	的	其他的	,

为了他人的益处，有时要学会保持沉默。

[ðæt] [juː; jʊ] [meɪ] [lɜːrn] [haʊ] [tuː; tə] [spiːk] ['sʌmtaɪmz] . — [ˌes 'tiː] .

that	you	may	learn	how	to	speak	sometimes	.	—	ST	.
那	你	可能	学习	如何	到	说话	有时	.	—	英石	.

愿你有时学会说话。——圣

['vɪnsnt] ['fɛrɚ] . [sɪks]

VINCENT	FERRER	.	6
文森特	费雷尔	.	6

文森特·费雷尔.6

['grætɪtuːd] [fɔːr; fər]['greɪsɪz] [rɪ'siːvd] [ɪz][ə; eɪ][moʊst] [ˌefɪ'keɪʃəs] [miːnz] [ʌv; əv] [əb'teɪnɪŋ] [nuː] [wʌnz] .

Gratitude	for	graces	received	is	a	most	efficacious	means	of	obtaining	new	ones	.
感激	为了	恩典	已收到	是	一个	最多	有效的	方法	的	获得	新的	一个	.

— [ˌes 'tiː] .

—	ST	.
—	英石	.

对已获得的恩典心存感激是获得新恩典的最有效途径。——圣

['vɪnsnt] [diː] [pɔːl] . ['sɛvən]

VINCENT	DE	PAUL	.	7
文森特	德语	保罗	.	7

文森特·德·保罗.7

[tuː; tə][ə; eɪ] ['juːsləs] ['kwestʃən] [wiː; wi][ʃʊd; ʃəd] ['ænsər] ['oʊnli][baɪ]['saɪləns] . — [ˌes 'tiː] .

To	a	useless	question	we	should	answer	only	by	silence	.	—	ST	.
到	一个	无用	问题	我们	应该	回答	仅有的	经过	沉默	.	—	英石	.

对于无用的问题，我们只需保持沉默。——圣托马斯

['vɪnsnt] ['fɛrɚ] . [eɪt]

VINCENT	FERRER	.	8
文森特	费雷尔	.	8

文森特·费雷尔.8

[wiː; wi][ʃʊd; ʃəd][nɑːt][dʒʌdʒ] [θɪŋz] [baɪ][ðer; ðər] [ɪk'stɪriər] [ɔːr] [ə'pɪrəns] ,

We	should	not	judge	things	by	their	exterior	or	appearance	,
我们	应该	不是	法官	事物	经过	他们的	外部的	或者	外貌	,

我们不应该以貌取人。

[bʌt; bət] [kən'sɪdər] [wʌt] [ðeɪ] [ɑːr; ər][ɪn][ðə; ði] [saɪt] [ʌv; əv][gɑːd] ,

but	consider	what	they	are	in	the	sight	of	God	,
但	考虑	什么	他们	是	在	这	视线	的	上帝	,

但想想他们在上帝眼中是什么地位，

[ænd; ənd] ['weðər] [ðeɪ] [biː; bi] [ə'kɔːrdɪŋ] [tuː; tə][hɪz; ɪz] [gʊd] ['pleʒər] . — [ˌes 'tiː] .

and	whether	they	be	according	to	His	good	pleasure	.	—	ST	.
和	无论	他们	是	根据	到	他的	好的	乐趣	.	—	英石	.

以及他们是否符合祂的旨意。——圣徒

['vɪnsnt] [diː] [pɔːl] . [naɪn]
VINCENT DE PAUL . 9
文森特 德语 保罗 . 9

文森特·德·保罗.9

[prɪ'zɜːrv] ['pjʊrəti][ʌv; əv] ['kɑːnʃəns] [wɪð; wɪθ] [ker] ,
Preserve purity of conscience with care ,
保存 纯度 的 良心 和 关心 ,

小心守护良知的纯洁，

[ænd; ənd]['nevər][duː] ['eniθɪŋ] [tuː; tə] ['sʌli] [ˌaɪ 'tiː][ɔːr]['rendər][ˌaɪ 'tiː] [les] [ə'griːəb(ə)l] [tuː; tə][gɑːd] . —
and never do anything to sully it or render it less agreeable to God . —
和 绝不 做 任何事物 到 玷污 它 或者 使成为 它 较少的 同意 到 上帝 . —
[ˌes 'tiː] .
ST .
英石 .

永远不要做任何玷污它或使它不蒙上帝悦纳的事。——圣

['tɔməs] [ə'kwaɪnəs] . -
THOMAS AQUINAS . 10
托马斯 阿奎那 . -

托马斯·阿奎那。10

[gɪv] [nɑːt][ðaɪ'self] [tuː] [mʌtʃ] [tuː; tə]['eni][wʌn] .
Give not thyself too much to any one .
给 不是 你自己 也 很多 到 任何 一 .

不要对任何人付出太多。

[hiː; hi] [huː] ['gɪvz] [hɪm'self] [tuː] ['friːli] [ɪz]['dʒen(ə)rəli][ðə; ði] [liːst] [ək'septəb(ə)l] . — ['biː 'el] .
He who gives himself too freely is generally the least acceptable . — BL .
他 WHO 给予 他自己 也 自由 是 一般来说 这 至少 可接受 . — BL .

过于轻易付出的人，通常是最不受欢迎的。——BL

['henri] ['suːzoʊ] . -
HENRY SUSO . 11
亨利 苏索 . -

亨利·苏索.11

[ə'flɪkʃ(ə)n] ['streŋθnz] [ðə; ði]['vɪgər][ʌv; əv]['aʊər; ɑːr][soʊl] , [ˌwer'æz] ['hæpinəs] ['wiːkənz] [ˌaɪ 'tiː] . —
Affliction strengthens the vigor of our soul , whereas happiness weakens it . —
痛苦 加强 这 活力 的 我们的 灵魂 , 然而 幸福 减弱 它 . —
[ˌes 'tiː] .
ST .
英石 .

苦难能增强我们灵魂的活力，而幸福则会削弱它。——圣约翰

['gregəri] [ðə; ði] [greɪt] . -
GREGORY THE GREAT . 12
格雷戈里 这 伟大的 . -

格里高利一世。12

[tuː; tə][ə'kwaɪər]['pjʊrəti][ʌv; əv][ðə; ði][soʊl] , [ˌaɪ 'tiː][ɪz] ['nesəseri] [tuː; tə] [gɑːrd] [ə'genst] ['pæsɪŋ]
To acquire purity of the soul , it is necessary to guard against passing
到 获得 纯度 的 这 灵魂 , 它 是 必要的 到 警卫 反对 通过
['dʒʌdʒmənt][ɑːn]['aʊər; ɑːr] ['neɪbər] ,
judgment on our neighbor ,
判断 在 我们的 邻居 ,

为了获得心灵的纯洁，我们必须避免对邻人妄加评判。

[ɔːr] ['juːsləs] [riː'maːks] [ɑːn][hɪz; ɪz] [kən'dʌkt] . — [ˌes 'tiː] .
or useless remarks on his conduct . — ST .
或者 无用 评论 在 他的 执行 . — 英石 .

或对他的行为发表无用的评论。——ST.

['kæθrɪn] [ʌv; əv][si'enə, 'sjenɑ:] . -

CATHERINE	OF	SIENA	.	13
凯瑟琳	的	锡耶纳	.	-

锡耶纳的凯瑟琳。13

[tɜ:rn] [ə'weɪ] [ðə; ði] [aɪz] [ʌv; əv][ðaɪ]['bɑ:di][ænd; ənd] [ðoʊz] [ʌv; əv][ðaɪ][maɪnd][frʌm; frəm] ['si:ɪŋ] ['ʌðər] ,

Turn	away	the	eyes	of	thy	body	and	those	of	thy	mind	from	seeing	others	,
转动	离开	这	眼睛	的	你的	身体	和	那些	的	你的	头脑	从	看到	其他的	,

让你的身体和心灵的眼睛都不要去看别人。

[ðæt] [ðaʊ] ['meiist, meist][bi:; bi]['eɪb(ə)l][tu:; tə] ['kɑ:ntəmpleɪt] [ðaɪ'self] . — [ˌes 'ti:] .

that	thou	mayest	be	able	to	contemplate	thyself	.	—	ST	.
那	你	五月	是	有能力的	到	沉思	你自己	.	—	英石	.

使你能够反省自己。——圣

['vɪnsnt] ['fɛrɚ] . -

VINCENT	FERRER	.	14
文森特	费雷尔	.	-

文森特·费雷尔.14

[ðə; ði] ['braɪtəst] ['ɔrnəmənts] [ɪn][ðə; ði] [kraʊn] [ʌv; əv][ðə; ði]['blesɪd; blest][ɪn] ['hev(ə)n] [ɑ:r; ər][ðə; ði]

The	brightest	ornaments	in	the	crown	of	the	blessed	in	heaven	are	the
这	最亮的	装饰品	在	这	王冠	的	这	蒙福	在	天堂	是	这

['sʌfərɪŋz] [wɪtʃ] [ðeɪ] [hæv; həv] [bɔ:rn] ['peɪʃntli] [ɑ:n] [ɜ:rθ] . — [ˌes 'ti:] .

sufferings	which	they	have	borne	patiently	on	earth	.	—	ST	.
苦难	哪个	他们	有	出生	耐心	在	地球	.	—	英石	.

天国里蒙福之人冠冕上最耀眼的装饰，是他们在世上所忍受的苦难。——圣

[æl'fɔnsəs] . -

ALPHONSUS	.	15
阿方索	.	-

阿方索。15

[wi:; wi][ɑ:r; ər][nɑ:t] ['ɪnəs(ə)nt] [bɪ'fɔ:r] [gɑ:d] [ɪf] [wi:; wi] ['pʌnɪʃ] [ðæt] [wɪtʃ] [wi:; wi][ʃʊd; ʃəd]['pɑ:rd(ə)n] ,

We	are	not	innocent	before	God	if	we	punish	that	which	we	should	pardon	,
我们	是	不是	清白的	前	上帝	如果	我们	惩治	那	哪个	我们	应该	赦免	,

如果我们惩罚了本应宽恕的人，那么我们在上帝面前就不是清白的。

[ɔ:r]['pɑ:rd(ə)n] [ðæt] [wɪtʃ] [wi:; wi][ʃʊd; ʃəd] ['pʌnɪʃ] . — [ˌes 'ti:] .

or	pardon	that	which	we	should	punish	.	—	ST	.
或者	赦免	那	哪个	我们	应该	惩治	.	—	英石	.

或者赦免我们应该惩罚的人。——圣

['bə:nəd; bə'nɑ:d] . -

BERNARD	.	16
伯纳德	.	-

伯纳德.16

[ɪz][ðer; ðər] ['eni] [wʌn][ɪn][ðə; ði][wɜ:rld] [hu:] [hæz; həz] [ˌɪn'voʊkt] [ði:] , [oʊ] ['meri] ,

Is	there	any	one	in	the	world	who	has	invoked	thee	,	O	Mary	,
是	那里	任何	一	在	这	世界	WHO	有	调用	你	,	哦	玛丽	,

世上有人曾呼求过你吗，圣母玛利亚?

[wɪ'ðaʊt] ['hævɪŋ] [felt][ðə; ði] ['benɪfɪt] [ʌv; əv][ðaɪ] [prə'tekʃn] , [wɪtʃ] [ɪz] ['prɑ:mɪst] [tu:; tə] [ðoʊz] [hu:]

without	having	felt	the	benefit	of	thy	protection	,	which	is	promised	to	those	who
没有	拥有	毛毡	这	益处	的	你的	保护	,	哪个	是	承诺	到	那些	WHO

[ɪn'voʊk] [ðaɪ] ['mɜ:rsi] ?

invoke	thy	mercy	?
调用	你的	怜悯	?

难道他们从未感受到过你应许赐予那些祈求你怜悯之人的庇护吗?

— [ˌes 'tiː] .
— ST .
— 英石 .

-英石。

['bəːnəd; bə'nɑːd] . -
BERNARD . 17
伯纳德 . -

伯纳德.17

[ˌaɪ 'tiː][ɪz][ðə; ði] [kiː] [ʌv; əv] [ə'biːdiəns] [ðæt] ['əupənz][ðə; ði] [dɔːr] [ʌv; əv]['pærədaɪs] .
It is the key of obedience that opens the door of paradise .
它 是 这 钥匙 的 服从 那 打开 这 门 的 天堂 .

服从是开启天堂之门的钥匙。

['dʒiːzəs] [kraɪst] [hæz; həz][kən'faidid] [ðæt] [kiː] [tuː; tə][hɪz; ɪz]['vɪkər] , [ðə; ði][poʊp] , [kraɪst] [ɑːn] [ɜːrθ] ,
Jesus Christ has confided that key to His vicar , the Pope , Christ on earth ,
耶稣 基督 有 坦白 那 钥匙 到 他的 牧师 , 这 教皇 , 基督 在 地球 ,

耶稣基督已将这把钥匙交给了他的代理人，教皇，也就是基督在世的化身。

[huːm] [ɔːl][ɑːr; ər][ə'blaɪdʒd][tuː; tə] [ə'beɪ] ['iːv(ə)n]['ʌntəˌʌntu] [deθ] . — [ˌes 'tiː] .
whom all are obliged to obey even unto death . — ST .
谁 全部 是 有义务 到 服从 甚至 到 死亡 . — 英石 .

所有人都有义务服从他，甚至至死不渝。——圣

['kæθrɪn] [ʌv; əv][si'enə, 'sjenɑː] . -
CATHERINE OF SIENA . 18
凯瑟琳 的 锡耶纳 . -

锡耶纳的凯瑟琳。18

[ˌaɪ 'tiː][ɪz] [truː] [ðæt] [gɑːd]['prɔmisiz] [fər'gɪvnəs] [ɪf] [wiː; wi] [rɪ'pent] ,
It is true that God promises forgiveness if we repent ,
它 是 真的 那 上帝 承诺 饶恕 如果 我们 悔改 ,

上帝确实承诺，如果我们悔改，他就会宽恕我们。

[bʌt; bət] [wʌt] [ə'ʃʊrəns] [hæv; həv][wiː; wi][ʌv; əv] [əb'teɪnɪŋ] [ˌaɪ 'tiː][tuː; tə] - ['mɔːroʊ] ? — [ven] . ['luːɪs]
but what assurance have we of obtaining it to - morrow ? — VEN . LOUIS
但 什么 保证 有 我们 的 获得 它 到 - 明天 ? — ven . 路易斯
[diː] [blwɑː] . -
DE BLOIS . 19
德语 布洛瓦 . -

但我们又如何保证明天就能得到它呢？——路易·德·布卢瓦神父[19]

[wiː; wi][ʃʊd; ʃəd]['ɔːfər] [ɑːr'selvz] [ænd; ənd][ɔːl][wiː; wi][hæv; həv][tuː; tə][gɑːd] ,
We should offer ourselves and all we have to God ,
我们 应该 提供 我们自己 和 全部 我们 有 到 上帝 ,

我们应该将自己和我们所拥有的一切都献给上帝。

[ðæt] [hiː; hi] [meɪ] [dɪ'spoʊz][ʌv; əv][ˌjuː 'es] [ə'kɔːrdɪŋ] [tuː; tə][hɪz; ɪz]['hoʊli] [wɪl] ,
that He may dispose of us according to His holy will ,
那 他 可能 处置 的 我们 根据 到 他的 圣 将要 ,

愿祂按照祂的圣洁旨意处置我们，

[soʊ] [ðæt] [wiː; wi] [meɪ] [biː; bi]['evər] ['redi] [tuː; tə] [liːv] [ɔːl][ænd; ənd] [ɪm'breɪs] [ðə; ði] [ə'flɪkʃənz] [ðæt]
so that we may be ever ready to leave all and embrace the afflictions that
所以 那 我们 可能 是 曾经 准备好 到 离开 全部 和 拥抱 这 苦难 那
[kʌm] [ə'pɑːn][ˌjuː 'es] . — [ˌes 'tiː] .
come upon us . — ST .
来 之上 我们 . — 英石 .

这样我们就能随时准备好舍弃一切，接受降临到我们身上的苦难。——圣

['vɪnsnt] [diː] [pɔːl] . -
VINCENT DE PAUL . 20
文森特 德语 保罗 . -

文森特·德·保罗.20

[noʊ][wʌn][hæz; həz][ə; eɪ] [raɪt] [tuː; tə]['mɜːrsi] [huː] [kæn; kən][nɑːt][hɪm'self] [ʃoʊ] ['mɜːrsi] . — [ven] .
No one has a right to mercy who can not himself show mercy . — VEN .
不 一 有 一个 正确的 到 怜悯 WHO 能 不是 他自己 展示 怜悯 . — ven .

凡不能施以怜悯的人，就没有资格接受怜悯。——VEN.

['luːɪs] [diː] [grə'nɑːdə] . -
LOUIS DE GRANADA . 21
路易斯 德语 格拉纳达 . -

路易·德·格拉纳达.21

[wiː; wi][ʃʊd; ʃəd] [rɪ'flekt] [ɑːn][ɔːl]['aʊər; ɑːr] ['ækʃnz] , [ɪk'stɪriər] [ænd; ənd] [ɪn'tɪriər] , [ænd; ənd] [bɪ'fɔːr]
We should reflect on all our actions , exterior and interior , and before
我们 应该 反映 在 全部 我们的 行动 , 外部的 和 内部的 , 和 前
[wiː; wi] [kə'mens] ,
we commence ,
我们 开始 ,

我们应该反思我们所有的行动，包括外在的和内在的，并且在开始之前，

[ɪg'zæmɪn] [wel] [ɪf] [wiː; wi][ɑːr; ər]['eɪb(ə)l][tuː; tə] ['fɪnɪʃ] [ðem; ðəm] . — [ven] .
examine well if we are able to finish them . — VEN .
检查 出色地如果 我们 是 有能力的 到 结束 他们 . — ven .

仔细检查我们是否能够完成它们。——VEN。

[dʒɑːn] ['taʊlər] . -
JOHN TAULER . 22
约翰 陶勒 . -

约翰·陶勒.22

[ðə; ðiː]['riːz(ə)n] [waɪ] [ðə; ðiː] [ˌluːk'wɔːrm] [rʌn] [soʊ] [greɪt] [ə; eɪ][rɪsk][ʌv; əv] ['biːɪŋ] [lɔːst][ɪz][bɪ'kəz, bɪ'kɔːz]
The reason why the lukewarm run so great a risk of being lost is because
这 原因 为什么 这 温 跑步 所以 伟大的 一个 风险 的 存在 丢失的 是 因为
[teˈpɪdətɪ] [kən'siːlz] [frʌm; frəm][ðə; ðiː][soʊl][ðə; ðiː] [ɪ'mens] ['iːv(ə)l] [wɪtʃ] [ˌaɪ 'tiː] ['kɔːzɪz] . — [ˌes 'tiː] .
tepidity conceals from the soul the immense evil which it causes . — ST .
温吞水 隐藏 从 这 灵魂 这 巨大 邪恶的 哪个 它 原因 . — 英石 .

不冷不热的人之所以极易迷失，是因为冷淡掩盖了它所造成的巨大罪恶。——圣

[æl'fɔnsəs] . -
ALPHONSUS . 23
阿方索 . -

阿方索.23

[wiː; wi][ʃʊd; ʃəd] [lɜːrn] [ʌv; əv]['dʒiːzəs] [kraɪst] [tuː; tə][biː; bi] [miːk] [ænd; ənd]['hʌmb(ə)l][ʌv; əv] [hɑːrt] ,
We should learn of Jesus Christ to be meek and humble of heart ,
我们 应该 学习 的 耶稣 基督 到 是 温顺 和 谦逊的 的 心 ,

我们应当学习耶稣基督的教导，拥有温柔谦卑的心。

[ænd; ənd][æsk][hɪm; ɪm] [ʌn'siːsɪŋli] [fɔːr; fər] [ðiːz] [tuː] ['vɜːrtʃʊ] .
and ask Him unceasingly for these two virtues .
和 问 他 不停地 为了 这些 二 美德 .

并不断向他祈求这两种美德。

[wiː; wi] [ɔːt] , [pər'tɪkjələrli] ,
We ought , particularly ,
我们 应该 , 特别 ,

我们尤其应该

[tuː; tə] [əˈvɔɪd] [ðə; ði] [tuː] [ˈkɑːntreri] [ˈvaɪsəz, ˈvaɪsɪz] [wɪtʃ] [wʊd] [kɔːz] [ˌjuː ˈes] [tuː; tə] [dɪˈstrɔɪ] [wɪð; wɪθ]

to	avoid	the	two	contrary	vices	which	would	cause	us	to	destroy	with
到	避免	这	二	相反	恶习	哪个	会	原因	我们	到	破坏	和

[wʌn] [hænd] [wʌt] [wiː; wi] [siːk] [tuː; tə] [reɪz] [wɪð; wɪθ] [ðə; ði] [ˈʌðər] . — [ˌes ˈtiː] .

one	hand	what	we	seek	to	raise	with	the	other	.	—	ST	.
一	手	什么	我们	寻找	到	增加	和	这	其他	.	—	英石	.

为了避免两种相反的恶习，使我们一手毁掉我们想用另一手去建立的东西。——ST.

[ˈvɪnsnt] [diː] [pɔːl] . -

VINCENT	DE	PAUL	.	24
文森特	德语	保罗	.	-

文森特·德·保罗.24

[ðə; ði] [ˈsʌfərɪŋz] [ɪnˈdʊrd] [fɔːr; fər] [gɑːd] [ɑːr; ər] [ðə; ði] [ˈgretɪst] [pruːf] [ʌv; əv] [ˈaʊər; ɑːr] [lʌv] [fɔːr; fər]

The	sufferings	endured	for	God	are	the	greatest	proof	of	our	love	for
这	苦难	忍受	为了	上帝	是	这	最	证明	的	我们的	爱	为了

[hɪm; ɪm] . — [ˌes ˈtiː] .

Him	.	—	ST	.
他	.	—	英石	.

为上帝所受的苦难，是我们爱祂的最大证明。——圣

[ælˈfɔnsəs] . -

ALPHONSUS	.	25
阿方索	.	-

阿方索.25

[ˌaɪ ˈtiː] [ɪz] [ɪn] [veɪn] [ðæt] [wiː; wi] [kʌt] [ɔːf] [ðə; ði] [ˈbræntʃɪz] [ʌv; əv] [ˈiːv(ə)l] ,

It	is	in	vain	that	we	cut	off	the	branches	of	evil	,
它	是	在	徒劳	那	我们	切	离开	这	分支	的	邪恶的	,

我们砍断邪恶的枝条是徒劳的，

[ɪf] [wiː; wi] [liːv] [ɪnˈtækt] [ðə; ði] [ruːt] , [wɪtʃ] [kənˈtɪnjuəli] [prəˈduːsəz, prəˈduːsɪz] [nuː] [wʌnz] . — [ˌes ˈtiː] .

if	we	leave	intact	the	root	,	which	continually	produces	new	ones	.	—	ST	.
如果	我们	离开	完好无损的	这	根	,	哪个	持续	产	新的	一个	.	—	英石	.

如果我们保留根部，它就会不断产生新的根。——ST.

[ˈgregəri] [ðə; ði] [greɪt] . -

GREGORY	THE	GREAT	.	26
格雷戈里	这	伟大的	.	-

格里高利一世。26

[haʊ] [ˈlɪt(ə)l] [ɪz] [rɪˈkwaɪərd] [tuː; tə] [biː; bi] [ə; eɪ] [seɪnt] !

How	little	is	required	to	be	a	saint	!
如何	小的	是	必需的	到	是	一个	圣	!

成为圣人需要的条件多么少啊！

[ˌaɪ ˈtiː] [səˈfaɪsiz] [tuː; tə] [duː] [ɪn] [ɔːl] [θɪŋz] [ðə; ði] [wɪl] [ʌv; əv] [gɑːd] . — [ˌes ˈtiː] .

It	suffices	to	do	in	all	things	the	will	of	God	.	—	ST	.
它	足够了	到	做	在	全部	事物	这	将要	的	上帝	.	—	英石	.

只要在一切事上遵行神的旨意就足够了。——圣

[ˈvɪnsnt] [diː] [pɔːl] . -

VINCENT	DE	PAUL	.	27
文森特	德语	保罗	.	-

文森特·德·保罗.27

[wʊdst] [ðaʊ] [noʊ] [wʌt] [ðaʊ] [ɑːrt] ?

Wouldst	thou	know	what	thou	art	?
会	你	知道	什么	你	艺术	?

你是否想知道你是什么？

[ðaʊ] [ɑːrt] [ðæt] [tuː; tə] [wɪtʃ] [ðaɪ] [hɑːrt] [tɜːrnz] [ðə; ði] [moʊst] ['friːkwəntli] . — [ven] .

Thou	art	that	to	which	thy	heart	turns	the	most	frequently	.	—	VEN	.
你	艺术	那	到	哪个	你的	心	转弯	这	最多	频繁地	.	—	ven	.

你就是你的心最常归向的对象。——维纳斯

[bɑːrˌθɑːləmjuː] [ʌv; əv] ['mɑːtəz] . -

BARTHOLOMEW	OF	MARTYRS	.	28
巴塞洛缪	的	殉道者	.	-

殉道者巴多罗买.28

[wen] [juː; jʊ] ['kʌvət] [ðæt] [wɪtʃ] [diˈlaits] [juː; jʊ] , [θɪŋk] [nɑːt] ['oʊnli] [ʌv; əv] [ðə; ði] [swiːt] ['moʊmənts]

When	you	covet	that	which	delights	you	,	think	not	only	of	the	sweet	moments
什么时候	你	贪图	那	哪个	美味	你	,	思考	不是	仅有的	的	这	甜的	时刻

[ʌv; əv] [ɪn'dʒɔɪmənt] ,

of	enjoyment	,
的	享受	,

当你渴望得到让你快乐的东西时，不要只想着享受的甜蜜时刻，

[bʌt; bət] [ʌv; əv] [ðə; ði] [lɔːŋ] ['siːz(ə)n] [ʌv; əv] [rɪ'gret] [wɪtʃ] [mʌst; məst] ['fɑːloʊ] . — [ˌes 'tiː] .

but	of	the	long	season	of	regret	which	must	follow	.	—	ST	.
但	的	这	长的	季节	的	后悔	哪个	必须	跟随	.	—	英石	.

但随之而来的是漫长的悔恨时期。——圣

['bəːnəd; bə'nɑːd] . -

BERNARD	.	29
伯纳德	.	-

伯纳德.29

[ðeɪ] [huː] [ˌvɑːlən'terəli] [kə'mɪt] [sɪn] [ʃoʊ] [ə; eɪ] [kən'tempt] [fɔːr; fər] [laɪf] [ɪ'tɜːrn(ə)l] ,

They	who	voluntarily	commit	sin	show	a	contempt	for	life	eternal	,
他们	WHO	自愿	犯罪	罪	展示	一个	鄙视	为了	生活	永恒	,

那些自愿犯罪的人，是对永生的蔑视。

[sɪns] [ðeɪ] ['wɪlɪŋli] [rɪsk] [ðə; ði] [lɔːs] [ʌv; əv] [ðer; ðər] [soʊl] . — [ˌes 'tiː] .

since	they	willingly	risk	the	loss	of	their	soul	.	—	ST	.
自从	他们	心甘情愿	风险	这	损失	的	他们的	灵魂	.	—	英石	.

因为他们甘愿冒着失去灵魂的风险。——圣

['gregəri] [ðə; ði] [greɪt] . -

GREGORY	THE	GREAT	.	30
格雷戈里	这	伟大的	.	-

格里高利大帝.30

[ˌaɪ 'tiː] [səˈfaisiz] [nɑːt] [tuː; tə] [pərˈfɔːrm] [gʊd] [wɜːrks] ; [wiː; wi] [mʌst; məst] [duː] [ðem; ðəm] [wel] ,

It	suffices	not	to	perform	good	works	;	we	must	do	them	well	,
它	足够了	不是	到	履行	好的	作品	;	我们	必须	做	他们	出色地	,

行善还不够，必须把善事做好。

[ɪn] [ˌɪmɪˈteɪʃn] [ʌv; əv] ['aʊər; ɑːr] [lɔːrd] ['dʒiːzəs] [kraɪst] , [ʌv; əv] [huːm] [ˌaɪ 'tiː] [ɪz] ['rɪt(ə)n] , " [hiː; hi] ['du(ː)iθ] [ɔːl] [θɪŋz] [wel] .

in	imitation	of	Our	Lord	Jesus	Christ	,	of	whom	it	is	written	,	"	He	doeth	all	things	well	.
在	模仿	的	我们的	主	耶稣	基督	,	的	谁	它	是	书面	,	"	他	做	全部	事物	出色地	.

效法我们的主耶稣基督，经上论到他时说："他所做的一切都是美好的。"

" — [ˌes 'tiː] .

"	—	ST	.
"	—	英石	.

"-英石。

['vɪnsnt] [diː] [pɔːl] . -
VINCENT DE PAUL . 31
文森特 德语 保罗 . -

文森特·德·保罗.31

[pʊt][nɑːt][ɔːf] [tɪl] [tuː; tə] - ['mɔːroʊ] [wʌt] [juː; jʊ][kæn; kən][duː] [tə'deɪ] . — [ˌes 'tiː] .
Put not off till to - morrow what you can do today . — ST .
放 不是 离开 直到 到 - 明天 什么 你 能 做 今天 . 一 英石 .

今日事今日毕。——圣

[ɪg'neɪʃəs] .
IGNATIUS .
伊格纳修斯 .

伊格内修斯。

August1
August1
August1

8月1日

[kraɪst] [hɪm'self] [gaɪdz] [ðə; ði][bɑːrk][ʌv; əv]['piːtər] .
CHRIST Himself guides the bark of Peter .
基督 他本人 指南 这 吠 的 彼得 .

基督亲自引导彼得的船。

[fɔːr; fər] [ðɪs] ['riːz(ə)n][ˌaɪ 'tiː][kæn; kən][nɑːt] ['perɪʃ] , [ɔːl'ðoʊ] [hiː; hi] ['sʌmtaɪmz] [siːmz] [tuː; tə] [sliːp] .
For this reason it can not perish , although He sometimes seems to sleep .
为了 这 原因 它 能 不是 沦 , 虽然 他 有时 似乎 到 睡觉 .
— [ˌes 'tiː] .
— ST .
一 英石 .

因此，祂不会消亡，尽管祂有时看起来像是在睡觉。——圣约翰福音 11:10

[ˌæn.tə'naɪ.nəs] . [ˌtuː'tuː]
ANTONINUS . 2
安东尼努斯 . 2

安东尼努斯.2

[prer] ['tiːtʃɪz] [ˌjuː 'es][ðə; ði] [niːd] [ʌv; əv] ['leɪɪŋ] [bɪ'fɔːr] [gɑːd][ɔːl]['aʊər; ɑːr] [nɪ'sesɪtɪz] , [ʌv; əv]
Prayer teaches us the need of laying before God all our necessities , of
祷告 教导 我们 这 需要 的 躺下 前 上帝 全部 我们的 必需品 , 的
[ˌkɔːrə'spɑːndɪŋ] [wɪð; wɪθ][hɪz; ɪz] [greɪs] ,
corresponding with His grace ,
相应的 和 他的 优雅 ,

祷告教导我们，要将我们一切的需要呈献给神，并与祂的恩典相符。

[ʌv; əv] ['bæniʃɪŋ] [vaɪs][frʌm; frəm]['aʊər; ɑːr] [hɑːrt] [ænd; ənd][ʌv; əv][ɪ'stæblɪʃɪŋ; ə'stæblɪʃɪŋ]['vɜːrtʃuː][ɪn][ˌaɪ 'tiː]
of banishing vice from our heart and of establishing virtue in it
的 驱逐 副 从 我们的 心 和 的 建立 美德 在 它
. — [ˌes 'tiː] .
. — ST .
. 一 英石 .

从我们心中清除邪恶，并在心中建立美德。——圣

['vɪnsnt] [diː] [pɔːl] . [θriː]
VINCENT DE PAUL . 3
文森特 德语 保罗 . 3

文森特·德·保罗.3

[teɪk] [ðɪs] [tuː; tə] [hɑːrt] : [oʊ] [noʊ][mæn] ['eniθɪŋ] .
Take this to heart : Owe no man anything .
拿 这 到 心 : 欠 不 男人 任何事物 .

记住：不要欠任何人任何东西。

[soʊ] [ʃælt] [ðaʊ] [sɪ'kjʊr] [ə; eɪ] ['piːsf(ə)l] [sliːp] , [æn; ən] ['iːzi] ['kɑːnʃəns] , [ə; eɪ][laɪf] [wɪ'ðaʊt]

So	shalt	thou	secure	a	peaceful	sleep	,	an	easy	conscience	,	a	life	without
所以	应	你	安全的	一个	和平	睡觉	,	一个	简单的	良心	,	一个	生活	没有

[ɪn'kwaɪəˌtjuːd] ,

inquietude	,
不安	,

这样你就能安然入睡，良心平静，生活无忧无虑。

[ænd; ənd][ə; eɪ] [deθ] [wɪ'ðaʊt] [ə'lɑːrm] . — [ven] .

and	a	death	without	alarm	.	—	VEN	.
和	一个	死亡	没有	警报	.	—	ven	.

以及一场毫无惊恐的死亡。——VEN.

['luːɪs] [diː] [grə'nɑːdə] . [fɔːr]

LOUIS	DE	GRANADA	.	4
路易斯	德语	格拉纳达	.	4

路易·德·格拉纳达.4

[ɪf] [juː; jʊ] [wʊd] [noʊ] ['weðər] [juː; jʊ][hæv; həv] [meɪd] [ə; eɪ] [gʊd] [kən'feʃ(ə)n] ,

If	you	would	know	whether	you	have	made	a	good	confession	,
如果	你	会	知道	无论	你	有	制成	一个	好的	忏悔	,

如果你想知道自己是否做了坦白，

[æsk] [jɔːr'self] [ɪf] [juː; jʊ][hæv; həv] [rɪ'zɑːlvd] [tuː; tə][ə'bændən][jʊr; jər][sɪnz] . — [ˌes 'tiː] .

ask	yourself	if	you	have	resolved	to	abandon	your	sins	.	—	ST	.
问	你自己	如果	你	有	已解决	到	放弃	你的	罪孽	.	—	英石	.

问问自己是否决心放弃你的罪恶。——圣

['bəːnəd; bə'nɑːd] . [faɪv]

BERNARD	.	5
伯纳德	.	5

伯纳德.5

[hiː; hi] [huː] [dʌz] [ðæt] [wɪtʃ] [ɪz] [dɪs'pliːzɪŋ] [tuː; tə][hɪm'self][hæz; həz] [dɪ'skʌvərd] [ðə; ði]['siːkrət][ʌv; əv]

He	who	does	that	which	is	displeasing	to	himself	has	discovered	the	secret	of
他	WHO	做	那	哪个	是	令人不快	到	他自己	有	发现	这	秘密	的

['pliːzɪŋ] [gɑːd] . — [ˌes 'tiː] .

pleasing	God	.	—	ST	.
令人愉悦	上帝	.	—	英石	.

做自己不喜欢的事的人，就发现了取悦上帝的秘诀。——圣

['ænˌselm] . [sɪks]

ANSELM	.	6
安瑟伦	.	6

安塞尔姆.6

[æn; ən]['ɔːrd(ə)neri]['ækʃ(ə)n] , [pər'fɔːrmd] [θruː] [ə'biːdiəns] [ænd; ənd] [lʌv] [ʌv; əv][gɑːd] ,

An	ordinary	action	,	performed	through	obedience	and	love	of	God	,
一个	普通的	行动	,	执行	通过	服从	和	爱	的	上帝	,

出于对上帝的顺服和爱而做出的普通举动

[ɪz] [mɔːr] [ˌmerɪ'tɔːriəs] [ðæn; ðən] [ɪk'strɔːrdəneri] [wɜːrks] [dʌn] [ɑːn][jʊr; jər] [oʊn] [ə'θɔːrəti] — [ven] .

is	more	meritorious	than	extraordinary	works	done	on	your	own	authority	—	VEN	.
是	更多的	有功绩的	比	非凡的	作品	完毕	在	你的	自己的	权威	—	ven	.

['luːɪs] [diː] [blwɑː] . ['sɛvən]

LOUIS	DE	BLOIS	.	7
路易斯	德语	布洛瓦	.	7

比你凭自己的权力所行的非凡之事更有功德——路易·德·布洛瓦神父。[7]

['vɪdʒɪləns] [ɪz] ['rendərd] ['nesəseri] [ænd; ənd][ˌɪndɪ'spensəb(ə)l] , [nɑːt]['oʊnli][baɪ][ðə; ði]['deindʒəz] [ðæt]
Vigilance **is** **rendered** **necessary** **and** **indispensable** **,** **not** **only** **by** **the** **dangers** **that**
警觉 是 渲染 必要的 和 必不可少 , 不是 仅有的 经过 这 危险 那
[sə'raʊnd] [ˌjuː 'es] ,
surround **us** **,**
环绕 我们 ,

保持警惕之所以必要且不可或缺，不仅是因为我们周围存在各种危险，

[bʌt; bət][baɪ][ðə; ði] ['delɪkəsi] ,
but **by** **the** **delicacy** **,**
但 经过 这 美味 ,

但就其精致程度而言，

[ðə; ði] [ɪk'striːm] ['dɪfɪkəlti] [ʌv; əv][ðə; ði][wɜːrk][wiː; wi][ɔːl][hæv; həv][tuː; tə][ɪn'geɪdʒ][ɪn][ðə; ði][wɜːrk][ʌv; əv]
the **extreme** **difficulty** **of** **the** **work** **we** **all** **have** **to** **engage** **in** **the** **work** **of**
这 极端 困难 的 这 工作 我们 全部 有 到 从事 在 这 工作 的
['aʊər; ɑːr][sæl'veɪʃ(ə)n] . — [ven] .
our **salvation** **.** **—** **VEN** **.**
我们的 救恩 . — ven .

我们所有人为了救赎而必须从事的工作极其艰难。——尊者

['luːɪs] [diː] [grə'nɑːdə] . [eɪt]
LOUIS **DE** **GRANADA** **.** **8**
路易斯 德语 格拉纳达 . 8

路易·德·格拉纳达.8

[ə'mʌŋ] [ðə; ði] ['dɪfrənt] [miːnz] [ðæt] [wiː; wi][hæv; həv][ʌv; əv] ['pliːzɪŋ] [gɑːd][ɪn][ɔːl] [ðæt] [wiː; wi][duː] ,
Among **the** **different** **means** **that** **we** **have** **of** **pleasing** **God** **in** **all** **that** **we** **do** **,**
之中 这 不同的 方法 那 我们 有 的 令人愉悦 上帝 在 全部 那 我们 做 ,

在我们所做的一切事情中，有很多种取悦上帝的方式，

[wʌn][ʌv; əv][ðə; ði][moʊst] [ˌefɪ'keɪʃəs] [ɪz][tuː; tə][pər'fɔːrm] [iːtʃ] [ʌv; əv]['aʊər; ɑːr] ['ækʃnz] [æz; əz] [ðoʊ]
one **of** **the** **most** **efficacious** **is** **to** **perform** **each** **of** **our** **actions** **as** **though**
一 的 这 最多 有效的 是 到 履行 每个 的 我们的 行动 作为 尽管
[ˌaɪ 'tiː][wɜːr; wər][tuː; tə][biː; bi][ðə; ði][læst][ʌv; əv]['aʊər; ɑːr][laɪf] . — [ˌes 'tiː] .
it **were** **to** **be** **the** **last** **of** **our** **life** **.** **—** **ST** **.**
它 是 到 是 这 最后的 的 我们的 生活 . — 英石 .

最有效的方法之一，就是把我们做的每一件事都当作我们生命中的最后一次行动来做。——圣

['vɪnsnt] [diː] [pɔːl] . [naɪn]
VINCENT **DE** **PAUL** **.** **9**
文森特 德语 保罗 . 9

文森特·德·保罗.9

[aɪ][hæv; həv][tuː; tə] [siːk] ['oʊnli][ðə; ði]['glɔːri][ʌv; əv][gɑːd] , [maɪ] [oʊn] [ˌsæŋktɪfɪ'keɪʃn] ,
I **have** **to** **seek** **only** **the** **glory** **of** **God** **,** **my** **own** **sanctification** **,**
我 有 到 寻找 仅有的 这 荣耀 的 上帝 , 我的 自己的 成圣 ,

我只需追求神的荣耀和自身的成圣，

[ænd; ənd][ðə; ði][sæl'veɪʃ(ə)n][ʌv; əv][maɪ] ['neɪbər] .
and **the** **salvation** **of** **my** **neighbor** **.**
和 这 救恩 的 我的 邻居 .

以及我邻舍的救赎。

[aɪ][ʃʊd; ʃəd] ['ðerfɔːr] [dɪ'voʊt] [maɪ'self][tuː; tə] [ðiːz] [θɪŋz] , [ɪf] ['nesəseri] , [æt; ət][ðə; ði]['perəl][ʌv; əv]
I **should** **therefore** **devote** **myself** **to** **these** **things** **,** **if** **necessary** **,** **at** **the** **peril** **of**
我 应该 所以 奉献 我 到 这些 事物 , 如果 必要的 , 在 这 危险 的
[maɪ][laɪf] . — [ˌes 'tiː] .
my **life** **.** **—** **ST** **.**
我的 生活 . — 英石 .

因此，如有必要，我应当冒着生命危险致力于这些事。——圣

[æl'fɔnsəs] . -
ALPHONSUS . 10
阿方索 . -

阿尔方索。10

['aɪdlnəs] [ɪz] ['hɛlz] ['fɪʃhʊk] [fɔ:r; fər]['kætʃɪŋ; 'ketʃɪŋ] [soʊlz] . — [ˌes 'ti:] .
Idleness is hell's fishhook for catching souls . — ST .
懒惰 是 地狱的 钓钩 为了 捕捉 灵魂 . — 英石 .

懒惰是地狱用来捕捉灵魂的鱼钩。——圣

[ɪg'neɪʃəs] . -
IGNATIUS . 11
伊格纳修斯 . -

伊格内修斯.11

[hu:'evər] [ɪ'mædʒɪnz][hɪm'self] [wɪ'ðaʊt] ['di:fekt][hæz; həz][æn; ən] [ɪk'ses] [ʌv; əv][praɪd] .
Whoever imagines himself without defect has an excess of pride .
谁 想象 他自己 没有 缺点 有 一个 过量的 的 自豪 .

凡认为自己没有缺点的人，都是过于骄傲。

[gɑ:d][ə'loʊn][ɪz]['pɜ:rfɪkt] . — [ˌes 'ti:] .
God alone is perfect . — ST .
上帝 独自的 是 完美的 . — 英石 .

只有上帝是完美的。——圣

[ˌæn.tə'naɪ.nəs] . -
ANTONINUS . 12
安东尼努斯 . -

安东尼努斯.12

[æz; əz][wi:; wi] [teɪk] [ðə; ði] ['bɪtɘəst] ['medɪs(ə)n][tu:; tə] [rɪ'kʌvər] [ɔ:r] [prɪ'zɜ:rv] [ðə; ði] [helθ] [ʌv; əv][ðə; ði]
As we take the bitterest medicine to recover or preserve the health of the
作为 我们 拿 这 最苦涩的 药品 到 恢复 或者 保存 这 健康 的 这
['bɑ:di] ,
body ,
身体 ,

当我们服用最苦的药来恢复或保持身体健康时，

[wi:; wi][ʃʊd; ʃəd] ['tʃɪrfəli] [ɪn'dʊr] ['sʌfərɪŋz] , [haʊ'evər] [rɪ'pʌgnənt] [tu:; tə]['neɪtʃər] ,
we should cheerfully endure sufferings , however repugnant to nature ,
我们 应该 愉快地 忍受 苦难 , 然而 令人厌恶的 到 自然 ,

我们应该欣然忍受痛苦，无论这种痛苦多么违背自然规律。

[ænd; ənd][kən'sɪdər][ðem; ðəm] [ˌefɪ'keɪʃəs] ['remədiz] [wɪtʃ] [gɑ:d] [im'plɔiz] [tu:; tə]['pjʊrɪfaɪ][ðə; ði][soʊl]
and consider them efficacious remedies which God employs to purify the soul
和 考虑 他们 有效的 补救措施 哪个 上帝 雇佣 到 净化 这 灵魂
[ænd; ənd] [kən'dʌkt] [ˌaɪ 'ti:][tu:; tə][ðə; ði][pər'fekʃ(ə)n] [tu:; tə] [wɪtʃ] [hi:; hi] [kɔ:ld] [ˌaɪ 'ti:] . — [ˌes 'ti:] .
and conduct it to the perfection to which He called it . — ST .
和 执行 它 到 这 完美 到 哪个 他 称为 它 . — 英石 .

并将它们视为上帝用来净化灵魂并引导其达到祂所呼召的完美状态的有效方法。——圣约翰福音 11:11

['vɪnsnt] [di:] [pɔ:l] . -
VINCENT DE PAUL . 13
文森特 德语 保罗 . -

文森特·德·保罗。13

[tu:; tə] [gɪv] [ʌp] [prer] [bɪ'kəz, bɪ'kɔ:z][wi:; wi][ɑ:r; ər]['ɔ:f(ə)n] [dɪ'stræktɪd] [æt; ət][ˌaɪ 'ti:][ɪz][tu:; tə] [ə'laʊ] [ðə; ði]
To give up prayer because we are often distracted at it is to allow the
到 给 向上 祷告 因为 我们 是 经常 愣 在 它 是 到 允许 这
['dev(ə)l][tu:; tə][geɪn][hɪz; ɪz] [kɔ:z] . — [ˌes 'ti:] .
devil to gain his cause . — ST .
魔鬼 到 获得 他的 原因 . — 英石 .

因为我们常常在祈祷时分心而放弃祈祷，就是让魔鬼得逞。——圣

[æl'fɔnsəs] . -
ALPHONSUS . 14
阿方索 . -

阿方索。14

[kɜ:rb][ðə; ði][dɪ'zaɪər][ʌv; əv] [dɪ'spleɪ] , [ænd; ənd][du:] ['nʌθɪŋ] [frʌm; frəm]['hju:mən] [rɪ'spekt] . — [ˌes 'ti:] .
Curb the desire of display , and do nothing from human respect . — ST .
抑制 这 欲望 的 展示 , 和 做 没有什么 从 人类 尊重 . — 英石 .

克制炫耀的欲望，不要出于人情而行事。——圣

['vɪnsnt] [di:] [pɔ:l] . -
VINCENT DE PAUL . 15
文森特 德语 保罗 . -

文森特·德·保罗。15

[oʊ] ['meri] , ['ves(ə)l][ʌv; əv]['pjʊrɪst][goʊld] , ['ɔ:nəmentid] [wɪð; wɪθ] [pɜ:rlz] [ænd; ənd] ['sæfˌaɪəz] , [fɪld]
O Mary , vessel of purest gold , ornamented with pearls and sapphires , filled
哦 玛丽 , 血管 的 最纯净的 金子 , 装饰 和 珍珠 和 蓝宝石 , 已填
[wɪð; wɪθ] [greɪs] [ænd; ənd]['vɜ:rtʃu:] ,
with grace and virtue ,
和 优雅 和 美德 ,

哦，圣母玛利亚，纯金打造，珍珠蓝宝石点缀，充满恩典与美德，

[ðaʊ] [ɑ:rt][ðə; ði] ['dɪrɪst] [ʌv; əv][ɔ:l] ['kri:tʃərz] [tu:; tə][ðə; ði] [aɪz] [ʌv; əv][ɪ'tɜ:rn(ə)l] ['wɪzdəm] . — ['bi: 'el] .
thou art the dearest of all creatures to the eyes of eternal Wisdom . — BL .
你 艺术 这 亲爱的 的 全部 生物 到 这 眼睛 的 永恒 智慧 . — BL .

在永恒智慧的眼中，你是所有生灵中最亲爱的。——BL

['henri] ['su:zoʊ] . -
HENRY SUSO . 16
亨利 苏索 . -

亨利·苏索.16

[wi:; wi][mʌst; məst][bi:; bi]['kerf(ə)l][nɑ:t][tu:; tə][ə'mɪt]['aʊər; ɑ:r] [prerz] , [kən'feʃ(ə)n] , [kə'mju:niən] ,
We must be careful not to omit our prayers , confession , communion ,
我们 必须 是 小心 不是 到 忽略 我们的 祈祷 , 忏悔 , 圣餐 ,
[ænd; ənd] ['ʌðər] ['eksərsaɪzɪz][ʌv; əv]['paɪəti] ,
and other exercises of piety ,
和 其他 练习 的 虔诚 ,

我们必须注意不要忽略祈祷、忏悔、领圣餐和其他虔诚的宗教活动。

['i:v(ə)n] [wen] [wi:; wi][faɪnd][noʊ][ˌkɑ:nsə'leɪʃ(ə)n][ɪn][ðem; ðəm] . — [ˌes 'ti:] .
even when we find no consolation in them . — ST .
甚至 什么时候 我们 寻找 不 安慰 在 他们 . — 英石 .

即使我们从中找不到任何安慰。——圣

['vɪnsnt] ['fɛrɜ˞] . -
VINCENT FERRER . 17
文森特 费雷尔 . -

文森特·费雷尔.17

[let] [ˌju: 'es] [li:v] [tu:; tə][gɑ:d][ænd; ənd][tu:; tə] [tru:θ] [ðə; ði] [ker] [ʌv; əv]['aʊər; ɑ:r][ˌdʒʌstɪfɪ'keɪʃ(ə)n] ,
Let us leave to God and to truth the care of our justification ,
让 我们 离开 到 上帝 和 到 真相 这 关心 的 我们的 理由 ,

让我们把称义的事交托给上帝和真理吧。

[wɪ'ðaʊt] ['traɪɪŋ] [tu:; tə][ɪk'skju:s] [ɑ:r'selvz] , [ænd; ənd] [pi:s] [wɪl] ['tru:li] [sprɪŋ] [ʌp] [wɪ'ðɪn] [ˌju: 'es] . —
without trying to excuse ourselves , and peace will truly spring up within us . —
没有 尝试 到 原谅 我们自己 , 和 和平 将要 真的 春天 向上 之内 我们 . —

无需为自己找借口，真正的平静就会在我们心中涌现。

[ven] .
VEN .
ven .

VEN。

[dʒɑ:n] ['taʊlər] . -
JOHN TAULER . 18
约翰 陶勒 . -

约翰·陶勒.18

[ri:d] [gʊd] [ænd; ənd]['ju:sf(ə)l] [bʊks] , [ænd; ənd][əb'steɪn][frʌm; frəm] ['ri:dɪŋ] [ðoʊz] [ðæt]['oʊnli]
Read good and useful books , and abstain from reading those that only
读 好的 和 有用 图书 , 和 弃权 从 阅读 那些 那 仅有的
['grætɪfaɪ][ˌkjʊri'ɑ:səti] . — [ˌes 'ti:] .
gratify curiosity . — ST .
满足 好奇心 . — 英石 .

多读有益的好书，不要读那些只满足好奇心的书。——ST.

['vɪnsnt] [di:] [pɔ:l] . -
VINCENT DE PAUL . 19
文森特 德语 保罗 . -

文森特·德·保罗。19

[soʊ] [greɪt] [ɪz][ðə; ði] ['gʊdnəs] [ʌv; əv][gɑ:d][ɪn][jʊr; jər][rɪ'gɑ:rd] ,
So great is the goodness of God in your regard ,
所以 伟大的 是 这 善良 的 上帝 在 你的 看待 ,

上帝对你真是恩慈极大!

[ðæt] [wen] [ju:; jʊ][æsk] [θru:] ['ɪgnərəns] [fɔ:r; fər] [ðæt] [wɪtʃ] [ɪz][nɑ:t] [ˌbenɪ'fɪʃ(ə)l] ,
that when you ask through ignorance for that which is not beneficial ,
那 什么时候 你 问 通过 无知 为了 那 哪个 是 不是 有利 ,

当你因无知而索取无益之物时，

[hi:; hi] [dʌz] [nɑ:t][grænt][jʊr; jər] [prer] [ɪn] [ðɪs] ['mætər] , [bʌt; bət] ['gɪvz] [ju:; jʊ] ['sʌmθɪŋ] ['betər]
He does not grant your prayer in this matter , but gives you something better
他 做 不是 授予 你的 祷告 在 这 事情 , 但 给予 你 某物 更好的
[ɪn'sted] . — [ˌes 'ti:] .
instead . — ST .
反而 . — 英石 .

在这件事上，他没有应允你的祈祷，而是给了你更好的东西。——圣

['bə:nəd; bə'nɑ:d] . -
BERNARD . 20
伯纳德 . -

伯纳德.20

[men][kæn; kən][ju:z][noʊ] ['betər] [ɑ:rmz][tu:; tə] [draɪv] [ə'weɪ] [ðə; ði]['dev(ə)l] ,
Men can use no better arms to drive away the devil ,
男人 能 使用 不 更好的 武器 到 驾驶 离开 这 魔鬼 ,

人类没有比这更好的武器来驱逐魔鬼了。

[ðæn; ðən] [prer] [ænd; ənd][ðə; ði][saɪn][ʌv; əv][ðə; ði] [krɔ:s] . — [ˌes 'ti:] .
than prayer and the sign of the cross . — ST .
比 祷告 和 这 符号 的 这 叉 . — 英石 .

比祈祷和划十字圣号更重要。——圣

[te'resɑ:] . -
TERESA . 21
特蕾莎 . -

特蕾莎·21

[hiː; hi] [huː] [noʊz] [wel] [haʊ] [tuː; tə] ['præktɪs] [ðə; ði]['eksərsaɪz][ʌv; əv][ðə; ði] ['prez(ə)ns] [ʌv; əv][gɑːd] ,

He	who	knows	well	how	to	practise	the	exercise	of	the	presence	of	God	,
他	WHO	知道	出色地	如何	到	实践	这	锻炼	的	这	在场	的	上帝	,

那些深谙如何操练与神同在之道的人，

[ænd; ənd] [huː] [ɪz]['feɪθf(ə)l][ɪn] ['fɑːloʊɪŋ] [ðə; ði] [ə'trækʃ(ə)n] [ʌv; əv] [ðɪs] [dɪ'vaɪn]['vɜːrtʃuː] ,

and	who	is	faithful	in	following	the	attraction	of	this	divine	virtue	,
和	WHO	是	忠实	在	下列的	这	景点	的	这	神圣的	美德	,

并且忠实地追随这种神圣美德的感召力的人，

[wɪl] [suːn] [ə'teɪn] [ə; eɪ] ['veri] [haɪ] [dɪ'griː] [ʌv; əv] [pər'fekʃ(ə)n] . — [ˌes 'tiː] .

will	soon	attain	a	very	high	degree	of	perfection	.	—	ST	.
将要	很快	达到	一个	非常	高的	程度	的	完美	.	—	英石	.

很快就会达到非常高的完美程度。——ST.

['vɪnsnt] [diː] [pɔːl] . -

VINCENT	DE	PAUL	.	22
文森特	德语	保罗	.	-

文森特·德·保罗.22

[wʌn] [ʌv; əv][ðə; ði][moʊst]['ædmərəb(ə)l] [ɪ'fekts] [ʌv; əv]['hoʊli] [kə'mjuːniən] [ɪz][tuː; tə] [prɪ'zɜːrv] [ðə; ði][soʊl]

One	of	the	most	admirable	effects	of	holy	communion	is	to	preserve	the	soul
一	的	这	最多	令人钦佩的	效果	的	圣	圣餐	是	到	保存	这	灵魂

[frʌm; frəm][sɪn] ,

from	sin	,
从	罪	,

圣餐最令人钦佩的效果之一就是使灵魂免于罪恶。

[ænd; ənd][tuː; tə][help] [ðoʊz] [huː] [fɔːl] [θruː] ['wiːknəs] [tuː; tə][raɪz] [ə'gen] .

and	to	help	those	who	fall	through	weakness	to	rise	again	.
和	到	帮助	那些	WHO	落下	通过	弱点	到	上升	再次	.

并帮助那些因软弱而跌倒的人重新站起来。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz] [mʌtʃ] [mɔːr] ['prɑːfɪtəb(ə)l] , [ðen] , [tuː; tə] [ə'proʊtʃ] [ðɪs] [dɪ'vaɪn] ['sækrəmənt][wɪð; wɪθ] [lʌv] ,

It	is	much	more	profitable	,	then	,	to	approach	this	divine	Sacrament	with	love	,
它	是	很多	更多的	有利可图	,	然后	,	到	方法	这	神圣的	圣餐	和	爱	,

因此，以爱心来领受这神圣的圣事要有益得多。

[rɪ'spekt] , [ænd; ənd] ['kɑːnfɪdəns] , [ðæn; ðən][tuː; tə] [rɪ'meɪn] [ə'weɪ] [θruː] [æn; ən] [ɪk'ses] [ʌv; əv] [fɪr]

respect	,	and	confidence	,	than	to	remain	away	through	an	excess	of	fear
尊重	,	和	信心	,	比	到	保持	离开	通过	一个	过量的	的	害怕

[ænd; ənd][.skruːpju'lɒsiti] . — [ˌes 'tiː] .

and	scrupulosity	.	—	ST	.
和	严谨	.	—	英石	.

与其因为过度的恐惧和谨慎而远离，不如给予尊重和信任。——ST.

[ɪg'neɪʃəs] . -

IGNATIUS	.	23
伊格纳修斯	.	-

伊格内修斯.23

[let] [ˌjuː 'es] [rɪ'membər] [ðæt] ['evri] [ækt][ʌv; əv][ˌmɔːrtɪfɪ'keɪʃ(ə)n][ɪz][ə; eɪ][wɜːrk][fɔːr; fər]['hev(ə)n] .

Let	us	remember	that	every	act	of	mortification	is	a	work	for	heaven	.
让	我们	记住	那	每一个	行为	的	屈辱	是	一个	工作	为了	天堂	.

我们要记住，每一次克己苦修都是为上天所做的工。

[ðɪs] [θɔːt] [wɪl] [meɪk] [ɔːl] ['sʌfərɪŋ] [ænd; ənd] ['wɪrinəs] [swiːt] . — [ˌes 'tiː] .

This	thought	will	make	all	suffering	and	weariness	sweet	.	—	ST	.
这	想法	将要	制作	全部	痛苦	和	疲劳	甜的	.	—	英石	.

想到这一点，所有的痛苦和疲惫都会变得甜蜜。——圣

[æl'fɔnsəs] . -
ALPHONSUS . 24
阿方索 . -

阿方索.24

[kə'rekʃn] [ʃʊd; ʃəd][bi:; bi]['gɪv(ə)n]['kɑ:mli][ænd; ənd][wɪð; wɪθ] [dɪ'sɜ:rnmənt] , [æt; ət] ['si:znəbl] [taɪmz] ,
Correction should be given calmly and with discernment , at seasonable times ,
更正 应该 是 给定 平静地 和 和 辨别力 , 在 及时 时代 ,
[ə'kɔ:rdɪŋ] [tu:; tə][ðə; ðɪ] [dɪk'teɪts] [ʌv; əv]['ri:z(ə)n] ,
according to the dictates of reason ,
根据 到 这 规定 的 原因 ,

纠正错误应当冷静、明智，在合适的时机，根据理性的指导进行。

[ænd; ənd][nɑ:t][æt; ət][ðə; ðɪ] ['ɪmpʌls] [ʌv; əv]['æŋgər] . — [ven] .
and not at the impulse of anger . — VEN .
和 不是 在 这 冲动 的 愤怒 . — ven .

并非出于愤怒的冲动。——VEN.

['lu:ɪs] [di:] [grə'nɑ:də] . -
LOUIS DE GRANADA . 25
路易斯 德语 格拉纳达 . -

路易·德·格拉纳达.25

[ðer; ðər][ɪz] ['nʌθɪŋ] [mɔ:r] ['sɜ:rt(ə)n] , ['nʌθɪŋ] [mɔ:r] [ə'gri:əb(ə)l] , ['nʌθɪŋ] ['rɪtʃər] [ðæn; ðən][ə; eɪ] [gʊd]
There is nothing more certain , nothing more agreeable , nothing richer than a good
那里 是 没有什么 更多的 肯定 , 没有什么 更多的 同意 , 没有什么 更富有 比 一个 好的
['kɑ:nʃəns] . — [ven] .
conscience . — VEN .
良心 . — ven .

没有什么比良心更确定、更令人愉悦、更富有的了。——VEN.

[bɑ:rˌθɑ:ləmju:] [ʌv; əv] ['mɑ:təz] . -
BARTHOLOMEW OF MARTYRS . 26
巴塞洛缪 的 殉道者 . -

殉道者巴多罗买.26

[gɑ:d] , [tu:; tə] [prə'kjʊr] [hɪz; ɪz]['glɔ:ri] , ['sʌmtaɪmz] [pə'mits] [ðæt] [wi:; wi][ʃʊd; ʃəd][bi:; bi] [dis'anə:d]
God , to procure His glory , sometimes permits that we should be dishonored
上帝 , 到 采购 他的 荣耀 , 有时 许可证 那 我们 应该 是 蒙羞
[ænd; ənd] ['pə:sikju:tid] [wɪ'ðaʊt] ['ri:z(ə)n] .
and persecuted without reason .
和 受迫害 没有 原因 .

为了彰显神的荣耀，神有时会允许我们无缘无故地遭受羞辱和迫害。

[hi:; hi] [wɪʃɪz] [ˌðer'baɪ] [tu:; tə]['rendər][ˌju: 'es] [kən'fɔ:rməbl] [tu:; tə][hɪz; ɪz][sʌn] ,
He wishes thereby to render us conformable to His Son ,
他 愿望 从而 到 使成为 我们 符合 到 他的 儿子 ,

他希望借此使我们效法他的儿子，

[hu:] [wʌz; wəz][kə'lʌmni:ˌeɪtid][ænd; ənd] ['tri:tɪd] [æz; əz][ə; eɪ][sɪ'du:sər] , [æz; əz][æn; ən] [æm'bɪʃəs] [mæn] ,
who was calumniated and treated as a seducer , as an ambitious man ,
WHO 曾是 诽谤 和 治疗 作为 一个 诱惑者 , 作为 一个 雄心勃勃 男人 ,
[ænd; ənd][æz; əz][wʌn] [pə'zest] . — [ˌes 'ti:] .
and as one possessed . — ST .
和 作为 一 拥有 . — 英石 .

他被诽谤，被视为诱惑者、野心勃勃的人和被附身的人。——ST.

['vɪnsnt] [di:] [pɔ:l] . -
VINCENT DE PAUL . 27
文森特 德语 保罗 . -

文森特·德·保罗.27

[ɔːl] [ðæt] [gɑːd] ['gɪvz] [ˌjuː 'es][ænd; ənd][ɔːl] [ðæt] [hiː; hi] [pə'mits] [ɪn] [ðɪs] [wɜːrld][hæv; həv][noʊ] ['ʌðər] [end]

All	that	God	gives	us	and	all	that	He	permits	in	this	world	have	no	other	end
全部	那	上帝	给予	我们	和	全部	那	他	许可证	在	这	世界	有	不	其他	结尾

[ðæn; ðən][tuː; tə]['sæŋktɪfaɪ][ˌjuː 'es][ɪn][hɪm; ɪm] . — [ˌes 'tiː] .

than	to	sanctify	us	in	Him	.	—	ST	.
比	到	圣化	我们	在	他	.	—	英石	.

上帝赐予我们的一切，以及祂允许世间发生的一切，其最终目的都是为了使我们在祂里面成圣。——圣约翰福音 17:10

['kæθrɪn] [ʌv; əv][siˈenə, 'sjenɑː] . -

CATHERINE	OF	SIENA	.	28
凯瑟琳	的	锡耶纳	.	-

锡耶纳的凯瑟琳。28

[ɪf] [juː; jʊ][kæn; kən][nɑːt]['mɔːrtɪfaɪ][jʊr; jər]['bɑːdi][baɪ]['æktʃuəl] ['penəns] , [əb'steɪn][æt; ət] [liːst] [frʌm; frəm]

If	you	can	not	mortify	your	body	by	actual	penance	,	abstain	at	least	from
如果	你	能	不是	羞辱	你的	身体	经过	实际的	忏悔	,	弃权	在	至少	从

[sʌm; səm] ['lɔːfl] ['pleʒər] . — [ˌes 'tiː] .

some	lawful	pleasure	.	—	ST	.
一些	合法的	乐趣	.	—	英石	.

如果你不能通过实际的苦行来克制自己的肉体，至少也要戒除一些合法的享乐。——圣

[æl'fɔnsəs] . -

ALPHONSUS	.	29
阿方索	.	-

阿方索.29

[wʌn] [huːz] [hɑːrt] [ɪz] [ɪm'bɪtərd] [kæn; kən][duː] ['nʌθɪŋ] [bʌt; bət][kən'tend][ænd; ənd][ˌkɑːntrə'dɪkt] ,

One	whose	heart	is	embittered	can	do	nothing	but	contend	and	contradict	,
一	谁	心	是	愤懑	能	做	没有什么	但	抗衡	和	顶撞	,

内心充满怨恨的人除了争辩和反驳之外，什么也做不了。

['faɪndɪŋ] ['sʌmθɪŋ] [tuː; tə] [ə'poʊz] [ɪn] ['evri] [rɪ'mɑːrk] . — [ven] .

finding	something	to	oppose	in	every	remark	.	—	VEN	.
寻找	某物	到	反对	在	每一个	评论	.	—	ven	.

凡人言行总能找到反对的理由。——VEN

[ˌdʒuːli'en] [mə'rel] . -

JULIENNE	MOREL	.	30
朱莉安	莫雷尔	.	-

朱莉安·莫雷尔.30

[wɪ'ðaʊt] [prer] [wiː; wi][hæv; həv] ['niːðər] [laɪt] [nɔːr] [streŋθ] [tuː; tə] [æd'væns] [ɪn][ðə; ði] [weɪ] [wɪtʃ]

Without	prayer	we	have	neither	light	nor	strength	to	advance	in	the	way	which
没有	祷告	我们	有	两者都不	光	也不	力量	到	进步	在	这	方式	哪个

[liːdz] [tuː; tə][gɑːd] . — [ˌes 'tiː] .

leads	to	God	.	—	ST	.
线索	到	上帝	.	—	英石	.

没有祈祷，我们就既没有光明也没有力量去走通往上帝的道路。——圣

[æl'fɔnsəs] . -

ALPHONSUS	.	31
阿方索	.	-

阿方索.31

[aɪ][hæv; həv]['nevər] [gɔːn] [aʊt][tuː; tə]['mɪŋg(ə)l][wɪð; wɪθ][ðə; ði][wɜːrld] [wɪ'ðaʊt] ['luːzɪŋ] ['sʌmθɪŋ] [ʌv; əv]

I	have	never	gone	out	to	mingle	with	the	world	without	losing	something	of
我	有	绝不	已消失	出去	到	交融	和	这	世界	没有	输	某物	的

[maɪ'self] . — ['biː 'el] .

myself	.	—	BL	.
我	.	—	BL	.

我从未融入世俗生活而不失去过自己的一部分。——BL

['ælbərt]
ALBERT
阿尔伯特

阿尔伯特

[ðə; ði] [greɪt] .
THE **GREAT** **.**
这 伟大的 .

伟大的。

September1
September1
September1

9月1日

[hiː; hi] [huː] [ˌpəːsi'viəz] [wɪð; wɪθ] ['kɑːnstənsi] [ænd; ənd] ['fɜːrvər] [wɪl] , [wɪ'ðaʊt] [feɪl] ,
HE **who** **perseveres** **with** **constancy** **and** **fervor** **will** **,** **without** **fail** **,**
他 WHO 坚持不懈 和 恒常 和 热情 将要 , 没有 失败 ,

凡以恒心和热情坚持不懈者，必定会成功。

[reɪz] [hɪm'self] [tuː; tə] [ə; eɪ] [haɪ] [dɪ'griː] [ʌv; əv] [pər'fekʃ(ə)n] . — ['biː 'el] .
raise **himself** **to** **a** **high** **degree** **of** **perfection** **.** **—** **BL** **.**
增加 他自己 到 一个 高的 程度 的 完美 . — BL .

使自己达到高度完美的境界。——BL

['henri] ['suːzoʊ] . [ˌtuː'tuː]
HENRY **SUSO** **.** **2**
亨利 苏索 . 2

亨利·苏索.2

[æn; ən] ['ʌpraɪt] [ɪn'tenʃ(ə)n] [ɪz] [ðə; ði] [soʊl] [ʌv; əv] ['aʊər; ɑːr] ['ækʃnz] .
An **upright** **intention** **is** **the** **soul** **of** **our** **actions** **.**
一个 直立 意图 是 这 灵魂 的 我们的 行动 .

正直的意图是我们行为的灵魂。

[ˌaɪ 'tiː] ['gɪvz] [ðem; ðəm] [laɪf] , [ænd; ənd] [meɪks] [ðem; ðəm] [gʊd] . — [ˌes 'tiː] .
It **gives** **them** **life** **,** **and** **makes** **them** **good** **.** **—** **ST** **.**
它 给予 他们 生活 , 和 制作 他们 好的 . — 英石 .

它赋予他们生命，使他们变得善良。——圣

[æl'fɔnsəs] . [θriː]
ALPHONSUS **.** **3**
阿方索 . 3

阿尔方索.3

[juː; jʊ] [wɪʃ] [tuː; tə] [rɪ'fɔːrm] [ðə; ði] [wɜːrld] : [rɪ'fɔːrm] [jɔːr'self] , ['ʌðərwaɪz] [jʊr; jər] ['efərts] [wɪl] [biː; bi] [ɪn]
You **wish** **to** **reform** **the** **world** **:** **reform** **yourself** **,** **otherwise** **your** **efforts** **will** **be** **in**
你 希望 到 改革 这 世界 : 改革 你自己 , 否则 你的 努力 将要 是 在
[veɪn] . — [ˌes 'tiː] .
vain **.** **—** **ST** **.**
徒劳 . — 英石 .

你想改造世界：先改造自己，否则你的努力将徒劳无功。——圣

[ɪg'neɪʃəs] . [fɔːr]
IGNATIUS **.** **4**
伊格纳修斯 . 4

伊格内修斯.4

[let] [ɔːl] [ðaɪ] [ker] [biː; bi] [tuː; tə] [pə'zes] [ðaɪ] [soʊl] [ɪn] [piːs] [ænd; ənd] [træŋ'kwɪləti] .
Let **all** **thy** **care** **be** **to** **possess** **thy** **soul** **in** **peace** **and** **tranquillity** **.**
让 全部 你的 关心 是 到 具有 你的 灵魂 在 和平 和 宁静 .

让你的全部心思都放在如何让你的灵魂获得平静与安宁上。

[let] [noʊ]['æksɪdənt][biː; bi][tuː; tə] [ðiː] [ə; eɪ] [kɔːz] [ʌv; əv] [ɪl] - ['hjuːmər] . — [ˌes 'tiː] .

Let	no	accident	be	to	thee	a	cause	of	ill	-	humor	.	—	ST	.
让	不	事故	是	到	你	一个	原因	的	患病的	-	幽默	.	—	英石	.

不要让任何意外成为你心情不好的原因。——圣

['vɪnsnt] ['fɛrɚ] . [faɪv]

VINCENT	FERRER	.	5
文森特	费雷尔	.	5

文森特·费雷尔.5

[hjuː'mɪləti][ɪz][ə; eɪ]['fɔːtifaid] [taʊn] ; [ˌaɪ 'tiː] [rɪ'pel] [ɔːl] [ə'tæks] .

Humility	is	a	fortified	town	;	it	repels	all	attacks	.
谦逊	是	一个	强化	镇	;	它	排斥	全部	攻击	.

谦逊是一座坚固的堡垒，能够抵御一切攻击。

[ðə; ði] [saɪt] [ʌv; əv][ˌaɪ 'tiː][ə'blaidʒz][ðə; ði] ['enəmi] [tuː; tə][tɜːrn][ænd; ənd] [fliː] . — [ven] .

The	sight	of	it	obliges	the	enemy	to	turn	and	flee	.	—	VEN	.
这	视线	的	它	义务	这	敌人	到	转动	和	逃跑	.	—	ven	.

看到它，敌人就不得不转身逃跑。——VEN.

['luːɪs] [ʌv; əv] [grə'nɑːdə] . [sɪks]

LOUIS	OF	GRANADA	.	6
路易斯	的	格拉纳达	.	6

格拉纳达的路易。6

[ðə; ði][wɜːrld][ɪz] [dɪ'siːtf(ə)l] [ænd; ənd][ɪn'kɑːnstənt] .

The	world	is	deceitful	and	inconstant	.
这	世界	是	欺骗性的	和	不稳定	.

世界充满欺骗，变化无常。

[wen] ['fɔːrtʃən] [fə'seiks] [ˌjuː 'es] , ['frendʃɪp] [teɪks] [flaɪt] . — ['biː 'el] .

When	fortune	forsakes	us	,	friendship	takes	flight	.	—	BL	.
什么时候	财富	遗弃	我们	,	友谊	需要	航班	.	—	BL	.

当命运抛弃我们时，友谊便会展翅高飞。——BL

['henri] ['suːzoʊ] . ['sɛvən]

HENRY	SUSO	.	7
亨利	苏索	.	7

亨利·苏索.7

[pər'fɔːrm][ɔːl][jʊr; jər] ['ækʃnz] [ɪn]['juːniən][wɪð; wɪθ][ðə; ði] [pjʊr] [ɪn'tenʃ(ə)n][ænd; ənd]['pɜːrfɪkt] [lʌv] [wɪð; wɪθ]

Perform	all	your	actions	in	union	with	the	pure	intention	and	perfect	love	with
履行	全部	你的	行动	在	联盟	和	这	纯的	意图	和	完美的	爱	和

[wɪtʃ] ['aʊər; ɑːr] [lɔːrd] [dɪd][ɔːl] [θɪŋz] [fɔːr; fər][ðə; ði]['glɔːri][ʌv; əv][gɑːd][ænd; ənd][ðə; ði][sæl'veɪʃ(ə)n][ʌv; əv]

which	Our	Lord	did	all	things	for	the	glory	of	God	and	the	salvation	of
哪个	我们的	主	做过	全部	事物	为了	这	荣耀	的	上帝	和	这	救恩	的

[ðə; ði][wɜːrld] . — [ˌes 'tiː] .

the	world	.	—	ST	.
这	世界	.	—	英石	.

你们的一切行为都要秉持着我们主耶稣基督为荣耀天主和拯救世界而做一切事时所秉持的纯洁意图和完美之爱。——圣

- . [eɪt]

MECHTILDIS	.	8
-	.	8

梅希蒂尔迪斯.8

[æn; ən] [er] [ʌv; əv] ['miːknəs] [ænd; ənd][ə; eɪ]['mɑːdɪst] [spiːtʃ] [ɑːr; ər] ['pliːzɪŋ] [ə'laɪk][tuː; tə][gɑːd]

An	air	of	meekness	and	a	modest	speech	are	pleasing	alike	to	God
一个	空气	的	谦逊	和	一个	谦虚的	演讲	是	令人愉悦	同样	到	上帝

[ænd; ənd][men] . — [ven] .

and	men	.	—	VEN	.
和	男人	.	—	ven	.

谦逊的举止和温和的言谈，既令上帝喜悦，也令世人喜悦。——VEN.

[dʒɑ:n] ['taʊlər] . [naɪn]
JOHN TAULER . 9
约翰 陶勒 . 9

约翰·陶勒.9

[ðə; ði] [seɪnts] [oʊd] [tu:; tə] [ðer; ðər] ['kɑ:nfɪdəns] [ɪn] [gɑ:d] [ðæt] [ʌn'ɔ:ltərəb(ə)l] [træŋ'kwɪləti] [ʌv; əv] [soʊl] ,
The saints owed to their confidence in God that unalterable tranquillity of soul ,
这 圣徒 欠款 到 他们的 信心 在 上帝 那 不可更改的 宁静 的 灵魂 ,

圣徒们之所以拥有那份永恒的灵魂平静，是因为他们信赖上帝。

[wɪtʃ] [prəʊ'kjʊəd] [ðer; ðər] [pər'petʃuəl] [dʒɔɪ] [ænd; ənd] [pi:s] , ['i:v(ə)n] [ɪn] [ðə; ði] [mɪdst] [ʌv; əv] [æd'vɜ:rsətiz]
which procured their perpetual joy and peace , even in the midst of adversities
哪个 采购 他们的 永久 喜悦 和 和平 , 甚至 在 这 中间 的 逆境
. — [ˌes 'ti:] .
. — ST .
. — 英石 .

这使他们在逆境中也能获得永恒的喜乐与平安。——圣约翰福音 11:16

[æl'fɔnsəs] . -
ALPHONSUS . 10
阿方索 . -

阿尔方索。10

[lʊk] [nɑ:t] [tu:; tə] [ðə; ði] ['kwɑ:lətiz] [ðaʊ] ['meiist, meist] [pə'zes] , [wɪtʃ] [ɑ:r; ər] ['wɑ:ntɪŋ] [tu:; tə] ['ʌðər] ;
Look not to the qualities thou mayest possess , which are wanting to others ;
看 不是 到 这 品质 你 五月 具有 , 哪个 是 想要 到 其他的 ;

不要只关注自己拥有而别人所缺乏的品质；

[bʌt; bət] [lʊk] [tu:; tə] [ðoʊz] [wɪtʃ] ['ʌðər] [pə'zes] [ænd; ənd] [wɪtʃ] [ɑ:r; ər] ['wɑ:ntɪŋ] [tu:; tə] [ði:] ,
but look to those which others possess and which are wanting to thee ,
但 看 到 那些 哪个 其他的 具有 和 哪个 是 想要 到 你 ,

但要留意别人拥有而你所缺乏的东西。

[ðæt] [ðaʊ] ['meiist, meist] [ə'kwaɪər] [ðem; ðəm] . — [ven] .
that thou mayest acquire them . — VEN .
那 你 五月 获得 他们 . — ven .

愿你得着它们。——文士

['lu:ɪs] [di:] [grə'nɑ:də] . -
LOUIS DE GRANADA . 11
路易斯 德语 格拉纳达 . -

路易·德·格拉纳达.11

[jʊr; jər] [hɑ:rt] [ɪz] [nɑ:t] [soʊ] ['næroʊ] [ðæt] [ðə; ði] [wɜ:rld] [kæn; kən] ['sætɪsfaɪ] [ˌaɪ 'ti:] [ɪn'taɪərli] ;
Your heart is not so narrow that the world can satisfy it entirely ;
你的 心 是 不是 所以 狭窄的 那 这 世界 能 满足 它 完全 ;

你的心胸并不狭隘，世界无法完全满足它；

['nʌθɪŋ] [bʌt; bət] [gɑ:d] [kæn; kən] [fɪl] [ˌaɪ 'ti:] . — [ˌes 'ti:] .
nothing but God can fill it . — ST .
没有什么 但 上帝 能 充满 它 . — 英石 .

只有上帝才能充满它。——圣

[ɪg'neɪʃəs] . -
IGNATIUS . 12
伊格纳修斯 . -

伊格内修斯.12

[ɪf] [juː; jʊ] [wɪʃ] [tuː; tə] [reɪz] [ə; eɪ] ['lɔːfti] ['edɪfɪs] [ʌv; əv] [pər'fekʃ(ə)n] , [teɪk] [hjuː'mɪləti] [fɔːr; fər] [ə; eɪ]

If	you	wish	to	raise	a	lofty	edifice	of	perfection	,	take	humility	for	a
如果	你	希望	到	增加	一个	高远	大厦	的	完美	,	拿	谦逊	为了	一个

[faʊn'deɪʃ(ə)n] . — [ˌes 'tiː] .

foundation	.	—	ST	.
基础	.	—	英石	.

如果你想建造一座完美的宏伟建筑，就以谦逊为基石。——圣

['tɔməs] [ə'kwaɪnəs] . -

THOMAS	AQUINAS	.	13
托马斯	阿奎那	.	-

托马斯·阿奎那。13

[ˌaɪ 'tiː] [ˌɔːrdn'erəli] ['hæpənz] [ðæt] [gɑːd] [pə'mits] [ðoʊz] [huː] [dʒʌdʒ] ['ʌðər] ,

It	ordinarily	happens	that	God	permits	those	who	judge	others	,
它	按说	发生	那	上帝	许可证	那些	WHO	法官	其他的	,

通常情况下，上帝会允许那些评判他人的人存在。

[tuː; tə] [fɔːl] ['ɪntuː] [ðə; ði] [seɪm] [ɔːr] ['iːv(ə)n] ['greɪtər] [fɔːlts] . — [ˌes 'tiː] .

to	fall	into	the	same	or	even	greater	faults	.	—	ST	.
到	落下	进入	这	相同的	或者	甚至	更大的	故障	.	—	英石	.

犯同样的错误，甚至更大的错误。——ST.

['vɪnsnt] ['fɛrɚ] . -

VINCENT	FERRER	.	14
文森特	费雷尔	.	-

文森特·费雷尔.14

[reɪz] [ðaɪ] [hɑːrt] [ænd; ənd] [ðaɪ] [lʌv] [tɔːrd] [ðə; ði] [swiːt] [ænd; ənd] [moʊst] ['hoʊli] [krɔːs] ,

Raise	thy	heart	and	thy	love	toward	the	sweet	and	most	holy	cross	,
增加	你的	心	和	你的	爱	朝向	这	甜的	和	最多	圣	叉	,

将你的心和你的爱提升到那甜蜜而神圣的十字架上，

[wɪtʃ] [suːðz] ['evri] [peɪn] ! — [ˌes 'tiː] .

which	soothes	every	pain	!	—	ST	.
哪个	舒缓	每一个	疼痛	!	—	英石	.

它能抚慰一切痛苦！——圣

['kæθrɪn] [ʌv; əv] [si'enə, 'sjenɑː] . -

CATHERINE	OF	SIENA	.	15
凯瑟琳	的	锡耶纳	.	-

锡耶纳的凯瑟琳。15

['ɔːf(ə)n] [riːd] ['spɪrɪtʃuəl] [bʊks] ; [ðen] , [laɪk] [ə; eɪ] [ʃiːp] , ['ruːmɪneɪt] [ðə; ði] [fuːd] [ðaʊ] [hæst] ['teɪkən] ,

Often	read	spiritual	books	;	then	,	like	a	sheep	,	ruminate	the	food	thou	hast	taken	,
经常	读	精神	图书	;	然后	,	喜欢	一个	羊	,	寻味	这	食物	你	哈斯特	已采取	,

多读灵性书籍；然后像羊一样，反刍你所吃的食物。

[baɪ] [ˌmedɪ'teɪʃ(ə)n] [ænd; ənd] [ə; eɪ] [dɪ'zaɪər] [tuː; tə] ['præktɪs] [ðə; ði] ['hoʊli] ['dɑːktrɪn] [faʊnd] [ˌðer'ɪn] . —

by	meditation	and	a	desire	to	practise	the	holy	doctrine	found	therein	.	—
经过	冥想	和	一个	欲望	到	实践	这	圣	教义	成立	其中	.	—

[ˌes 'tiː] .

ST	.
英石	.

通过冥想和渴望实践其中所记载的神圣教义。——圣

[ˌæn.tə'naɪ.nəs] . -

ANTONINUS	.	16
安东尼努斯	.	-

安东尼努斯.16

[lʌv] ['ʌðər] [mʌtʃ] , [bʌt; bət]['vɪzɪt][ðem; ðəm]['seldəm] . — [ˌes 'tiː] .

Love	others	much	,	but	visit	them	seldom	.	—	ST	.
爱	其他的	很多	,	但	访问	他们	很少	.	—	英石	.

爱人要多，但探望要少。——圣

['kæθrɪn] [ʌv; əv][si'enə, 'sjenɑː] . -

CATHERINE	OF	SIENA	.	17
凯瑟琳	的	锡耶纳	.	-

锡耶纳的凯瑟琳。17

[gɑːd] [sendz] [ˌjuː 'es]['traɪəlz][ænd; ənd] [ə'flɪkʃənz] [tuː; tə]['eksərsaɪz][ˌjuː 'es][ɪn] ['peɪʃ(ə)ns] [ænd; ənd] [tiːtʃ]

God	sends	us	trials	and	afflictions	to	exercise	us	in	patience	and	teach
上帝	发送	我们	试验	和	苦难	到	锻炼	我们	在	耐心	和	教

[ˌjuː 'es] ['sɪmpəθi] [wɪð; wɪθ][ðə; ði] ['sɔrəuz] [ʌv; əv] ['ʌðər] . — [ˌes 'tiː] .

us	sympathy	with	the	sorrows	of	others	.	—	ST	.
我们	同情	和	这	悲伤	的	其他的	.	—	英石	.

上帝赐给我们考验和苦难，是为了锻炼我们的耐心，并教导我们体谅他人的悲伤。——圣

['vɪnsnt] [diː] [pɔːl] . -

VINCENT	DE	PAUL	.	18
文森特	德语	保罗	.	-

文森特·德·保罗。18

[ɑːrmd] [wɪð; wɪθ] [prer] , [ðə; ði] [seɪnts] [sə'steɪnd] [ə; eɪ] ['glɔːriəs] ['wɔːrfer] [ænd; ənd] ['væŋkwɪʃt] [ɔːl]

Armed	with	prayer	,	the	saints	sustained	a	glorious	warfare	and	vanquished	all
武装	和	祷告	,	这	圣徒	持续	一个	辉煌	战争	和	战败者	全部

[ðer; ðər] ['enəmi] .

their	enemies	.
他们的	敌人	.

圣徒们以祷告为武器，打赢了一场辉煌的战争，战胜了所有敌人。

[baɪ] [prer] , ['ɔːlsoʊ] , [ðeɪ] [ə'piːzd] [ðə; ði] [ræθ] [ʌv; əv][gɑːd] , [ænd; ənd] [əb'teɪnd] [frʌm; frəm]

By	prayer	,	also	,	they	appeased	the	wrath	of	God	,	and	obtained	from
经过	祷告	,	还	,	他们	安抚	这	愤怒	的	上帝	,	和	获得	从

[hɪm; ɪm][ɔːl] [ðeɪ] [dɪ'zaɪrd] . — [ven] .

Him	all	they	desired	.	—	VEN	.
他	全部	他们	想要的	.	—	ven	.

他们也通过祈祷平息了上帝的愤怒，并从他那里得到了他们所渴望的一切。——VEN.

['luːɪs] [diː] [grə'nɑːdə] . -

LOUIS	DE	GRANADA	.	19
路易斯	德语	格拉纳达	.	-

路易·德·格拉纳达.19

[ɔːl] [soʊlz] [ɪn] [hel] [ɑːr; ər][ðer; ðər][bɪ'kəz, bɪ'kɔːz] [ðeɪ] [dɪd][nɑːt] [preɪ] .

All	souls	in	hell	are	there	because	they	did	not	pray	.
全部	灵魂	在	地狱	是	那里	因为	他们	做过	不是	祈祷	.

地狱里的所有灵魂都是因为他们没有祈祷。

[ɔːl] [ðə; ði] [seɪnts] ['sæŋktɪfaɪd; 'sæŋktəfaɪd] [ðəm'selvz] [baɪ] [prer] . — [ˌes 'tiː] .

All	the	saints	sanctified	themselves	by	prayer	.	—	ST	.
全部	这	圣徒	圣化	他们自己	经过	祷告	.	—	英石	.

所有圣徒都通过祈祷使自己成圣。——圣

[æl'fɔnsəs] . -

ALPHONSUS	.	20
阿方索	.	-

阿尔方索.20

[ðə; ði] [θɔːt] [ʌv; əv][ðə; ði]['prez(ə)ns][ʌv; əv][gɑːd]['rendərz][ˌjuː 'es][fə'mɪliər][wɪð; wɪθ][ðə; ði]['præktɪs]

The	thought	of	the	presence	of	God	renders	us	familiar	with	the	practice
这	想法	的	这	在场	的	上帝	渲染	我们	熟悉的	和	这	实践

[ʌv; əv]['duːɪŋ][ɪn][ɔːl] [θɪŋz] [hɪz; ɪz]['hoʊli][wɪl] . — [ˌes 'tiː] .

of	doing	in	all	things	His	holy	will	.	—	ST	.
的	正在做	在	全部	事物	他的	圣	将要	.	—	英石	.

想到上帝的存在，我们就熟悉了在一切事上遵行祂圣洁旨意的做法。——圣

['vɪnsnt] [diː] [pɔːl] . -

VINCENT	DE	PAUL	.	21
文森特	德语	保罗	.	-

文森特·德·保罗.21

[ɪf] [wiː; wi][kən'sɪdər][ðə; ði]['nʌmbər][ænd; ənd] ['eksələns] [ʌv; əv][ðə; ði]['vɜːrtʃʊ] ['præktɪst] [baɪ][ðə; ði]

If	we	consider	the	number	and	excellence	of	the	virtues	practised	by	the
如果	我们	考虑	这	数字	和	卓越	的	这	美德	已实践	经过	这

[seɪnts] ,

saints	,
圣徒	,

如果我们考察圣徒们所践行的美德的数量和卓越程度，

[wiː; wi][mʌst; məst] [fiːl] [ðə; ði] [ˌɪnɪ'fɪʃnsi] [ænd; ənd] [ˌɪmpər'fekʃn] [ʌv; əv]['aʊər; ɑːr] ['ækʃnz] .

we	must	feel	the	inefficiency	and	imperfection	of	our	actions	.
我们	必须	感觉	这	效率低下	和	缺陷	的	我们的	行动	.

我们必须感受到自身行为的低效和不完美之处。

— [ˌes 'tiː] . ['vɪnsnt] ['fɛrɝ] . -

—	ST	.	VINCENT	FERRER	.	22
—	英石	.	文森特	费雷尔	.	-

— 圣文森特·费雷尔.22

[prer] [wɪ'ðaʊt] ['fɜːrvər][hæz; həz][nɑːt] [sə'fɪʃ(ə)nt] [streŋθ] [tuː; tə][raɪz][tuː; tə]['hev(ə)n] .

Prayer	without	fervor	has	not	sufficient	strength	to	rise	to	heaven	.
祷告	没有	热情	有	不是	充足的	力量	到	上升	到	天堂	.

缺乏热忱的祈祷没有足够的力量升入天堂。

— [ˌes 'tiː] . ['bəːnəd; bə'nɑːd] . -

—	ST	.	BERNARD	.	23
—	英石	.	伯纳德	.	-

— 圣伯纳犬.23

[ðə; ði] [pæθ] [ʌv; əv]['vɜːrtʃuː][ɪz]['peɪnf(ə)l][tuː; tə]['neɪtʃər] [wen] [left][tuː; tə][ɪt'self] ; [bʌt; bət]['neɪtʃər] ,

The	path	of	virtue	is	painful	to	nature	when	left	to	itself	;	but	nature	,
这	小路	的	美德	是	痛苦	到	自然	什么时候	左边	到	本身	;	但	自然	,

顺其自然，德行之路对自然而言是痛苦的；但自然，

[ə'sɪstɪd] [baɪ] [greɪs] , [faindz][ˌaɪ 'tiː] ['iːzi] [ænd; ənd] [ə'griːəb(ə)l] . — [ven] .

assisted	by	grace	,	finds	it	easy	and	agreeable	.	—	VEN	.
协助	经过	优雅	,	发现	它	简单的	和	同意	.	—	ven	.

蒙受恩典，便觉得轻松愉快。——VEN.

['luːɪs] [ʌv; əv] [grə'nɑːdə] . -

LOUIS	OF	GRANADA	.	24
路易斯	的	格拉纳达	.	-

格拉纳达的路易。24

['ɔːlweɪz] [gɪv] [ðə; ði] ['prefrəns] [tuː; tə] ['ækʃnz] [wɪtʃ] [ə'pɪr] [tuː; tə][juː; jʊ][ðə; ði][moʊst][ə'griːəb(ə)l]

Always	give	the	preference	to	actions	which	appear	to	you	the	most	agreeable
总是	给	这	偏爱	到	行动	哪个	出现	到	你	这	最多	同意

[tuː; tə][gɑːd] ,

to	God	,
到	上帝	,

永远优先选择那些你认为最能取悦上帝的行为。

[ænd; ənd][moʊst]['kɑ:ntreri][tu:; tə][self] - [lʌv] . — [ˌes 'ti:] .

and	most	contrary	to	self	-	love	.	—	ST	.
和	最多	相反	到	自己	-	爱	.	—	英石	.

最与自爱相悖的是——ST.

[æl'fɔnsəs] . -

ALPHONSUS	.	25
阿方索	.	-

阿方索.25

[æz; əz][ðə; ði] [bræntʃ] ['sepəreɪtɪd] [frʌm; frəm][ðə; ði] [ru:ts] [su:n] ['lu:zɪz][ɔ:l][laɪf][ænd; ənd]['vɜ:rdʒər] ,

As	the	branch	separated	from	the	roots	soon	loses	all	life	and	verdure	,
作为	这	分支	分开	从	这	根	很快	失败	全部	生活	和	绿意盎然	,

枝条一旦与根部分离，很快就会失去所有生命力和绿色。

[soʊ][ˌaɪ 'ti:][ɪz][wɪð; wɪθ] [gʊd] [wɜ:rks] [wɪtʃ] [ɑ:r; ər][nɑ:t][ju'naɪtɪd][wɪð; wɪθ] ['tʃærəti] . — [ˌes 'ti:] .

so	it	is	with	good	works	which	are	not	united	with	charity	.	—	ST	.
所以	它	是	和	好的	作品	哪个	是	不是	团结的	和	慈善机构	.	—	英石	.

善行若不与慈善结合，也是如此。——圣

['gregəri] [ðə; ði] [greɪt] . -

GREGORY	THE	GREAT	.	26
格雷戈里	这	伟大的	.	-

格里高利一世。26

[wi:; wi][ʃʊd; ʃəd] ['kɑ:nstəntli] [θæŋk] [ðə; ði][lɔ:rd][fɔ:r; fər] ['hævɪŋ] ['græntɪd][ˌju: 'es][ðə; ði][gɪft][ʌv; əv][ðə; ði]

We	should	constantly	thank	the	Lord	for	having	granted	us	the	gift	of	the
我们	应该	不断地	感谢	这	主	为了	拥有	的确	我们	这	礼物	的	这

[tru:] [feɪθ] ,

true	faith	,
真的	信仰	,

我们应当时时感谢主赐予我们真信仰的恩典。

[baɪ][ə'səʊʃieɪt; ə'səʊsieɪt][ˌju: 'es][wɪð; wɪθ][ðə; ði] ['tʃɪldrən] [ʌv; əv][ðə; ði]['hoʊli] ['kæθlɪk] [tʃɜ:rtʃ] . — [ˌes 'ti:] .

by	associating	us	with	the	children	of	the	holy	Catholic	Church	.	—	ST	.
经过	关联	我们	和	这	孩子们	的	这	圣	天主教	教会	.	—	英石	.

通过将我们与神圣天主教教会的孩子们联系起来。——圣

[æl'fɔnsəs] . -

ALPHONSUS	.	27
阿方索	.	-

阿方索.27

[wi:; wi][ʃʊd; ʃəd][nɑ:t] [sper] [ɪk'spens] , [fə'ti:g] , [nɔ:r]['i:v(ə)n]['aʊər; ɑ:r][laɪf] ,

We	should	not	spare	expense	,	fatigue	,	nor	even	our	life	,
我们	应该	不是	空闲的	费用	,	疲劳	,	也不	甚至	我们的	生活	,

我们不应吝惜金钱、精力，甚至生命。

[wen] [ðer; ðər][ɪz][ə; eɪ] ['kwestʃən] [ʌv; əv] [ə'kɑ:mplɪʃɪŋ] [ðə; ði]['hoʊli] [wɪl] [ʌv; əv][gɑ:d] . — [ˌes 'ti:] .

when	there	is	a	question	of	accomplishing	the	holy	will	of	God	.	—	ST	.
什么时候	那里	是	一个	问题	的	完成	这	圣	将要	的	上帝	.	—	英石	.

当涉及到完成上帝的神圣旨意时。——圣

['vɪnsnt] [di:] [pɔ:l] . -

VINCENT	DE	PAUL	.	28
文森特	德语	保罗	.	-

文森特·德·保罗.28

[sʌm; səm][ɑ:r; ər][ʌn'eɪb(ə)l][tu:; tə][fæst][ɔ:r] [gɪv] [ɑ:mz] ; [ðer; ðər][ɑ:r; ər] [nʌn] [hu:] [kæn; kən][nɑ:t] [preɪ] .

Some	are	unable	to	fast	or	give	alms	;	there	are	none	who	can	not	pray	.
一些	是	无法	到	快速地	或者	给	施舍	;	那里	是	没有任何	WHO	能	不是	祈祷	.

有些人无法斋戒或施舍；但没有一个人不能祈祷。

— [ˌes 'tiː] . [æl'fɔnsəs] . -
— ST . ALPHONSUS . 29
— 英石 . 阿方索 . -

— 圣阿尔方索.29

[wiː; wi] [miːt] [wɪð; wɪθ] [kɒntrə'dɪkʃnz] ['evriwer] .
We meet with contradictions everywhere .
我们 见面 和 矛盾 到处 .

我们处处都能遇到矛盾。

[ɪf] ['oʊnli] [tuː] ['pɝːsənz] [ɑːr; ər] [tə'geðər] [ðeɪ] ['mjuːtʃuəli] [ə'fɔːrd] [iːtʃ] ['ʌðər] [ˌɑːpər'tuːnətiz] [ʌv; əv]
If only two persons are together they mutually afford each other opportunities of
如果 仅有的 二 人 是 一起 他们 相互 买得起 每个 其他 机会 的
['eksəsaɪzɪŋ] ['peɪʃ(ə)ns] ,
exercising patience ,
锻炼 耐心 ,

如果只有两个人在一起，他们就能互相提供锻炼耐心的机会。

[ænd; ənd]['iːv(ə)n] [wen] [wʌn][ɪz][ə'loʊn][ðer; ðər] [wɪl] [stɪl] [biː; bi][ə; eɪ] [nə'sesəti] [fɔːr; fər] [ðɪs] ['vɜːrtʃuː] ,
and even when one is alone there will still be a necessity for this virtue ,
和 甚至 什么时候 一 是 独自的 那里 将要 仍然 是 一个 必要性 为了 这 美德 ,

即使独处时，这种美德仍然必不可少。

[soʊ] [truː] [ˌaɪ 'tiː][ɪz] [ðæt] ['aʊər; ɑːr] ['mɪzrəb(ə)l] [laɪf][ɪz] [fʊl] [ʌv; əv] [krɔsiz] . — [ˌes 'tiː] .
so true it is that our miserable life is full of crosses . — ST .
所以 真的 它 是 那 我们的 悲惨的 生活 是 满的 的 十字架 . — 英石 .

确实如此，我们悲惨的人生充满了十字架。——圣

['vɪnsnt] [diː] [pɔːl] . -
VINCENT DE PAUL . 30
文森特 德语 保罗 . -

文森特·德·保罗.30

[wiː; wi][ʃʊd; ʃəd] [ber] ['aʊər; ɑːr] ['sʌfərɪŋz] [ɪn] [ˌekspi'eɪʃn] [fɔːr; fər]['aʊər; ɑːr][sɪnz] , [tuː; tə]['merɪt] ['hev(ə)n] ,
We should bear our sufferings in expiation for our sins , to merit heaven ,
我们 应该 熊 我们的 苦难 在 赎罪 为了 我们的 罪孽 , 到 优点 天堂 ,
[ænd; ənd][tuː; tə] [pliːz] [gɑːd] . — [ˌes 'tiː] .
and to please God . — ST .
和 到 请 上帝 . — 英石 .

我们应当承受苦难，以此赎清我们的罪过，赢得进入天堂的资格，并取悦上帝。——圣

[æl'fɔnsəs] .
ALPHONSUS .
阿方索 .

阿方索斯。

October1
October1
October1

10月1日

['ɔːlweɪz] [gɪv] [gʊd] [ɪg'zæmp(ə)l] : [tiːtʃ] ['vɜːrtʃuː][baɪ][wɜːrd][ænd; ənd] [diːd] .
ALWAYS give good example : teach virtue by word and deed .
总是 给 好的 例子 : 教 美德 经过 单词 和 契据 .

永远以身作则：言传身教，教导美德。

[ɪg'zæmp(ə)l][ɪz] [mɔːr] ['paʊərf(ə)l][ðæn; ðən] ['dɪskɔːrs] . — ['biː 'el] .
Example is more powerful than discourse . — BL .
例子 是 更多的 强大的 比 话语 . — BL .

例子比论述更有力。——BL

['henri] ['su:zoʊ] . [ˌtu:'tu:]
HENRY SUSO . 2
亨利 苏索 . 2

亨利·苏索.2

[ɪf] [ðaʊ] [wʊdst] ['glɔ:ri] , [let][ˌaɪ 'ti:][bi:; bi][ɪn][ðə; ði] [lɔ:rd] , [baɪ] [rɪ'fɜ:rɪŋ] ['evriθɪŋ] [tu:; tə][hɪm; ɪm] ,
If thou wouldst glory , let it be in the Lord , by referring everything to Him ,
如果 你 会 荣耀 , 让 它 是 在 这 主 , 经过 指 一切 到 他 ,

如果你想荣耀神，就荣耀主，凡事都要归于他。

[ænd; ənd] ['gɪvɪŋ] [tu:; tə][hɪm; ɪm][ɔ:l][ðə; ði] ['ɑ:nər] [ænd; ənd]['glɔ:ri] . — [ven] .
and giving to Him all the honor and glory . — VEN .
和 给予 到 他 全部 这 荣誉 和 荣耀 . — ven .

并将一切荣耀和尊荣归于他。——VEN.

['lu:ɪs] [di:] [grə'nɑ:də] . [θri:]
LOUIS DE GRANADA . 3
路易斯 德语 格拉纳达 . 3

路易·德·格拉纳达.3

[ðer; ðər][ɪz] ['nʌθɪŋ] [mɔ:r] ['hoʊli] , [mɔ:r] ['emɪnəntli] ['pɜ:rfɪkt] , [ðæn; ðən][ˌrezɪg'neɪʃ(ə)n][tu:; tə][ðə; ði] [wɪl]
There is nothing more holy , more eminently perfect , than resignation to the will
那里 是 没有什么 更多的 圣 , 更多的 非常 完美的 , 比 辞职 到 这 将要
[ʌv; əv][gɑ:d] ,
of God ,
的 上帝 ,

世上没有比顺服上帝的旨意更神圣、更完美的事了。

[wɪtʃ] [kən'fɜ:mz] [ˌju: 'es][ɪn][æn; ən][ɪn'taɪər] [dɪ'tætʃmənt] [frʌm; frəm] [ɑ:r'selvz] ,
which confirms us in an entire detachment from ourselves ,
哪个 确认 我们 在 一个 全部的 分离 从 我们自己 ,

这证实了我们完全脱离了自我。

[ænd; ənd][ə; eɪ]['pɜ:rfɪkt] [ɪn'dɪfrəns] [fɔ:r; fər] ['evri] [kən'dɪʃ(ə)n][ɪn] [wɪtʃ] [wi:; wi] [meɪ] [bi:; bi] [pleɪst] . —
and a perfect indifference for every condition in which we may be placed . —
和 一个 完美的 漠不关心 为了 每一个 状况 在 哪个 我们 可能 是 放置 . —
[ˌes 'ti:] .
ST .
英石 .

对于我们所处的任何境况，我们都完全漠不关心。——ST.

['vɪnsnt] [di:] [pɔ:l] . [fɔ:r]
VINCENT DE PAUL . 4
文森特 德语 保罗 . 4

文森特·德·保罗.4

[prer] [kən'sɪsts] [nɑ:t][ɪn] ['meni] [wɜ:rdz] , [bʌt; bət][ɪn][ðə; ði]['fɜ:rvər][ʌv; əv][dɪ'zaɪər] ,
Prayer consists not in many words , but in the fervor of desire ,
祷告 由 不是 在 许多 字 , 但 在 这 热情 的 欲望 ,

祈祷不在于言辞的多少，而在于渴望的热忱。

[wɪtʃ] ['reɪzɪz] [ðə; ði][soʊl][tu:; tə][gɑ:d][baɪ][ðə; ði] ['nɑ:lɪdʒ] [ʌv; əv][ɪts] [oʊn] ['nʌθɪŋnəs] [ænd; ənd]
which raises the soul to God by the knowledge of its own nothingness and
哪个 提高 这 灵魂 到 上帝 经过 这 知识 的 它是自己的 虚无 和
[ðə; ði][dɪ'vaɪn] ['gʊdnəs] . — ['bi: 'el] .
the divine goodness . — BL .
这 神圣的 善良 . — BL .

它使灵魂通过认识到自身的虚无和神圣的善而提升到神的高度。——BL

['henri] ['su:zoʊ] . [faɪv]
HENRY SUSO . 5
亨利 苏索 . 5

亨利·苏索.5

[let] [ˌjuː 'es] [meɪk] [ʌp] [fɔːr; fər] [lɔːst] [taɪm] .

Let	us	make	up	for	lost	time	.
让	我们	制作	向上	为了	丢失的	时间	.

让我们弥补失去的时间。

[let] [ˌjuː 'es] [gɪv] [tuː; tə] [gɑːd] [ðə; ði] [taɪm] [ðæt] [rɪ'meɪnz] [tuː; tə] [ˌjuː 'es] . — [ˌes 'tiː] .

Let	us	give	to	God	the	time	that	remains	to	us	.	—	ST	.
让	我们	给	到	上帝	这	时间	那	遗迹	到	我们	.	—	英石	.

让我们把剩下的时间都献给上帝。——圣

[æl'fɔnsəs] . [sɪks]

ALPHONSUS	.	6
阿方索	.	6

阿尔方索.6

[wen] [ðaʊ] [fiːl] [ðaɪ'self] [ɪk'saɪtɪd] , [ʃʌt] [ðaɪ] [maʊθ] [ænd; ənd] [tʃeɪn] [ðaɪ] [tʌŋ] . — ['biː 'el] .

When	thou	feelest	thyself	excited	,	shut	thy	mouth	and	chain	thy	tongue	.	—	BL	.
什么时候	你	感觉最	你自己	兴奋的	,	关闭	你的	嘴	和	链	你的	舌头	.	—	BL	.

当你感到兴奋时，闭上你的嘴，束缚你的舌头。——BL

['henri] ['suːzoʊ] . ['sɛvən]

HENRY	SUSO	.	7
亨利	苏索	.	7

亨利·苏索.7

[ɪf] [ˌaɪ 'tiː] [wʌz; wəz] ['nesəseri] [ðæt] [kraɪst] [ʃʊd; ʃəd] ['sʌfər] [ænd; ənd] [soʊ] ['entər] [baɪ] [ðə; ði] [krɔːs] ['ɪntuː]

If	it	was	necessary	that	Christ	should	suffer	and	so	enter	by	the	cross	into
如果	它	曾是	必要的	那	基督	应该	遭受	和	所以	进入	经过	这	叉	进入

[ðə; ði] ['kɪŋdəm] [ʌv; əv] [hɪz; ɪz] ['fɑːðər] ,

the	kingdom	of	His	Father	,
这	王国	的	他的	父亲	,

如果基督必须受苦，才能藉着十字架进入天父的国度，

[noʊ] [frend] [ʌv; əv] [gɑːd] [ʃʊd; ʃəd] [ʃrɪŋk] [frʌm; frəm] ['sʌfərɪŋ] . — [ven] .

no	friend	of	God	should	shrink	from	suffering	.	—	VEN	.
不	朋友	的	上帝	应该	收缩	从	痛苦	.	—	ven	.

上帝的朋友不应畏惧苦难。——尊者

[dʒɑːn] ['taʊlər] . [eɪt]

JOHN	TAULER	.	8
约翰	陶勒	.	8

约翰·陶勒.8

[wiː; wi] [ʃʊd; ʃəd] [griːv] [tuː; tə] [siː] [noʊ] [ə'kaʊnt] [meɪd] [ʌv; əv] [taɪm] , [wɪtʃ] [ɪz] [soʊ] ['preʃəs] ;

We	should	grieve	to	see	no	account	made	of	time	,	which	is	so	precious	;
我们	应该	悲伤	到	看	不	帐户	制成	的	时间	,	哪个	是	所以	宝贵的	;

我们应该感到悲哀，因为时间如此宝贵，却无人珍惜；

[tuː; tə] [siː] [ˌaɪ 'tiː] [ɪm'plɔɪd] [soʊ] ['bædli] , [soʊ] ['juːsləsli] , [fɔːr; fər] [ˌaɪ 'tiː] [kæn; kən] ['nevər] [biː; bi] [ri'kɔːld]

to	see	it	employed	so	badly	,	so	uselessly	,	for	it	can	never	be	recalled
到	看	它	受雇	所以	糟糕	,	所以	无用	,	为了	它	能	绝不	是	召回

. — ['biː 'el] .

.	—	BL	.
.	—	BL	.

眼睁睁看着它被如此糟糕、如此无用地使用，真是令人痛心，因为它永远无法被召回。——BL

['henri] ['suːzoʊ] . [naɪn]

HENRY	SUSO	.	9
亨利	苏索	.	9

亨利·苏索.9

['evri] [taɪm] [ðæt] [sʌm; səm] [ˌʌnɪk'spektɪd] [ɪ'vent] [bɪ'fɔ:lz] [ˌju: 'es] , [bi:; bi][ˌaɪ 'ti:] [ə'flɪkʃ(ə)n] ,
Every time that some unexpected event befalls us , be it affliction ,
每一个 时间 那 一些 意外 事件 发生 我们 , 是 它 痛苦 ,

每当我们遭遇一些意想不到的事件，无论是灾难、

[ɔ:r][bi:; bi][ˌaɪ 'ti:]['spɪrɪtʃuəl][ɔ:r]['kɔ:rpərəl][ˌkɑ:nsə'leɪʃ(ə)n] , [wi:; wi][ʃʊd; ʃəd] [ɪn'devər] [tu:; tə] [rɪ'si:v] [ˌaɪ 'ti:]
or be it spiritual or corporal consolation , we should endeavor to receive it
或者 是 它 精神 或者 下士 安慰 , 我们 应该 努力 到 收到 它
[wɪð; wɪθ][ˌekwə'nɪməti][ʌv; əv]['spɪrɪt] ,
with equanimity of spirit ,
和 平静 的 精神 ,

无论是精神上的慰藉还是物质上的安慰，我们都应该努力以平静的心态去接受。

[sɪns] [ɔ:l] [kʌmz] [frʌm; frəm][ðə; ði][hænd][ʌv; əv][gɑ:d] . — [ˌes 'ti:] .
since all comes from the hand of God . — ST .
自从 全部 来 从 这 手 的 上帝 . — 英石 .

因为一切都来自上帝之手。——圣

['vɪnsnt] [di:] [pɔ:l] . -
VINCENT DE PAUL . 10
文森特 德语 保罗 . -

文森特·德·保罗。10

[ðer; ðər][ɑ:r; ər][sʌm; səm] [hu:] [sɪn] [θru:] ['freɪlti] , [ɔ:r] [θru:] [ðə; ði] [fɔ:rs] [ʌv; əv][sʌm; səm]['vaɪələnt]
There are some who sin through frailty , or through the force of some violent
那里 是 一些 WHO 罪 通过 虚弱 , 或者 通过 这 力量 的 一些 暴力
['pæʃ(ə)n] .
passion .
热情 .

有些人因软弱而犯罪，有些人则因强烈的激情而犯罪。

[ðeɪ] [dɪ'zaɪər][tu:; tə] [breɪk] [ði:z] [tʃeɪnz] [ʌv; əv] [deθ] ; [ɪf] [ðer; ðər] [prer] [ɪz]['kɑ:nstənt] [ðeɪ] [wɪl]
They desire to break these chains of death ; if their prayer is constant they will
他们 欲望 到 休息 这些 链条 的 死亡 ; 如果 他们的 祷告 是 持续的 他们 将要
[bi:; bi] [hɜ:rd] . — [ˌes 'ti:] .
be heard . — ST .
是 听到 . — 英石 .

他们渴望挣脱死亡的枷锁；如果他们坚持不懈地祈祷，他们的祈祷必蒙垂听。——圣

[æl'fɔnsəs] . -
ALPHONSUS . 11
阿方索 . -

阿方索。11

" [ðaɪ] [wɪl] [bi:; bi] [dʌn] !
" Thy will be done !
" 你的 将要 是 完毕 !

愿你的旨意成就！

" [ðɪs] [ɪz] [wʌt] [ðə; ði] [seɪnts] [hæd; həd] [kən'tɪnjuəli] [ɑ:n][ðer; ðər][lɪps][ænd; ənd][ɪn][ðer; ðər] ['hɑ:rts] . —
" This is what the saints had continually on their lips and in their hearts . —
" 这 是 什么 这 圣徒 有 持续 在 他们的 嘴唇 和 在 他们的 心 . —
[ˌes 'ti:] .
ST .
英石 .

"这就是圣徒们经常挂在嘴边、铭记于心的。——圣

[æl'fɔnsəs] . -
ALPHONSUS . 12
阿方索 . -

阿方索。12

[hiː; hi] [huː] [wʊd] [biː; bi][ə; eɪ][dɪ'saɪp(ə)l][ʌv; əv]['dʒiːzəs] [kraɪst] [mʌst; məst][lɪv; laɪv][ɪn] ['sʌfərɪŋz] ;

He	who	would	be	a	disciple	of	Jesus	Christ	must	live	in	sufferings	;
他	WHO	会	是	一个	弟子	的	耶稣	基督	必须	居住	在	苦难	;

凡想成为耶稣基督门徒的人，都必须经历苦难；

[fɔːr; fər] " [ðə; ði]['sɜːrvənt][ɪz][nɑːt] ['greɪtər] [ðæn; ðən][ðə; ði]['mæstər] . " — [ven] .

for	"	The	servant	is	not	greater	than	the	Master	.	"	—	VEN	.
为了	"	这	仆人	是	不是	更大的	比	这	掌握	.	"	—	ven	.

因为"仆人不能大于主人。"——VEN.

[dʒɑːn] ['taʊlər] . -

JOHN	TAULER	.	13
约翰	陶勒	.	-

约翰·陶勒.13

[hiː; hi] [huː] [səb'mits] [hɪm'self][tuː; tə][gɑːd][ɪn][ɔːl] [θɪŋz] [ɪz]['sɜːrt(ə)n] [ðæt] [wət'evər] [men] [seɪ] [ɔːr][duː]

He	who	submits	himself	to	God	in	all	things	is	certain	that	whatever	men	say	or	do
他	WHO	提交	他自己	到	上帝	在	全部	事物	是	肯定	那	任何	男人	说	或者	做

[ə'genst] [hɪm; ɪm] [wɪl] ['ɔːlweɪz][tɜːrn][tuː; tə][hɪz; ɪz] [əd'væntɪdʒ] . — [ˌes 'tiː] .

against	him	will	always	turn	to	his	advantage	.	—	ST	.
反对	他	将要	总是	转动	到	他的	优势	.	—	英石	.

凡事顺服上帝的人，无论别人说什么、做什么，最终都会对他有利。——圣

['vɪnsnt] [diː] [pɔːl] . -

VINCENT	DE	PAUL	.	14
文森特	德语	保罗	.	-

文森特·德·保罗。14

[ɪf] [hiː; hi][biː; bi][blaɪnd] [huː] [rɪ'fjuːziz] [tuː; tə] [brˈliːv] [ɪn][ðə; ði] [trʊθs] [ʌv; əv][ðə; ði] ['kæθlɪk] [feɪθ] ,

If	he	be	blind	who	refuses	to	believe	in	the	truths	of	the	Catholic	faith	,
如果	他	是	瞎的	WHO	拒绝	到	相信	在	这	真相	的	这	天主教	信仰	,

如果一个人是盲人，拒绝相信天主教信仰的真理，

[haʊ] [mʌtʃ] ['blaɪndər][ɪz][hiː; hi] [huː] [brˈliːvz] , [ænd; ənd] [jet] [laɪvz; lɪvz][æz; əz] [ɪf] [hiː; hi][dɪd][nɑːt]

how	much	blinder	is	he	who	believes	,	and	yet	lives	as	if	he	did	not
如何	很多	盲人	是	他	WHO	相信	,	和	然而	生活	作为	如果	他	做过	不是

[brˈliːv] ! — [ˌes 'tiː] .

believe	!	—	ST	.
相信	!	—	英石	.

信了却活得像不信的人，是多么盲目啊！——圣

[æl'fɔnsəs] . -

ALPHONSUS	.	15
阿方索	.	-

阿方索。15

[ðer; ðər][ɪz][noʊ] [ə'flɪkʃ(ə)n] , ['traɪəl] , [ɔːr]['leɪbər] ['dɪfɪkəlt] [tuː; tə] [ɪn'dʊr] ,

There	is	no	affliction	,	trial	,	or	labor	difficult	to	endure	,
那里	是	不	痛苦	,	审判	,	或者	劳动	难的	到	忍受	,

没有哪一种苦难、考验或劳苦是难以忍受的。

[wen] [wiː; wi] [kən'sɪdər] [ðə; ði] ['tɔːments] [ænd; ənd] ['sʌfərɪŋz] [wɪtʃ] ['aʊər; ɑːr] [lɔːrd] ['dʒiːzəs] [kraɪst]

when	we	consider	the	torments	and	sufferings	which	Our	Lord	Jesus	Christ
什么时候	我们	考虑	这	折磨	和	苦难	哪个	我们的	主	耶稣	基督

[ɪn'dʊrd] [fɔːr; fər][ˌjuː 'es] . — [ˌes 'tiː] .

endured	for	us	.	—	ST	.
忍受	为了	我们	.	—	英石	.

当我们想到我们的主耶稣基督为我们所遭受的折磨和痛苦时——圣

[te'resɑː] . -

TERESA	.	16
特蕾莎	.	-

特蕾莎·16

[ˌaʊt'saɪd] [ʌv; əv][gɑ:d] ['nʌθɪŋ] [ɪz]['dʊrəb(ə)l] .

Outside	**of**	**God**	**nothing**	**is**	**durable**	**.**
外部	的	上帝	没有什么	是	耐用的	.

除了上帝之外，万物皆不永恒。

[wi:; wi] [ɪks'tʃeɪndʒ] [laɪf][fɔ:r; fər] [deθ] , [helθ] [fɔ:r; fər] ['sɪknəs] , ['ɑ:nər] [fɔ:r; fər] [ʃeɪm] , ['rɪtʃɪz]

We	**exchange**	**life**	**for**	**death**	**,**	**health**	**for**	**sickness**	**,**	**honor**	**for**	**shame**	**,**	**riches**
我们	交换	生活	为了	死亡	,	健康	为了	疾病	,	荣誉	为了	耻辱	,	财富

[fɔ:r; fər] ['pɑ:vərti] .

for	**poverty**	**.**
为了	贫困	.

我们用生命换取死亡，用健康换取疾病，用荣誉换取耻辱，用财富换取贫穷。

[ɔ:l] [θɪŋz] [tʃeɪndʒ] [ænd; ənd] [pæs] [ə'weɪ] . — [ˌes 'ti:] .

All	**things**	**change**	**and**	**pass**	**away**	**.**	**—**	**ST**	**.**
全部	事物	改变	和	经过	离开	.	—	英石	.

万物皆会改变，终将消逝。——圣

['kæθrɪn] [ʌv; əv][si'enə, 'sjenɑ:] . -

CATHERINE	**OF**	**SIENA**	**.**	**17**
凯瑟琳	的	锡耶纳	.	-

锡耶纳的凯瑟琳。17

[ɪf] [ju:; jʊ] [wʊd] [ki:p] [jɔ:r'self] [pjʊr] , [ʃʌn] ['deɪndʒərəs] [ə'keɪʒənz] .

If	**you**	**would**	**keep**	**yourself**	**pure**	**,**	**shun**	**dangerous**	**occasions**	**.**
如果	你	会	保持	你自己	纯的	,	回避	危险的	场合	.

如果你想保持纯洁，就应该远离危险的场合。

[du:][nɑ:t] [trʌst] [jʊr; jər] [oʊn] [streŋθ] .

Do	**not**	**trust**	**your**	**own**	**strength**	**.**
做	不是	相信	你的	自己的	力量	.

不要相信自己的力量。

[ɪn] [ðɪs] ['mætər] [wi:; wi][kæn; kən][nɑ:t] [teɪk] [tu:] [mʌtʃ] [prɪ'kɔ:ʃn] .

In	**this**	**matter**	**we**	**can**	**not**	**take**	**too**	**much**	**precaution**	**.**
在	这	事情	我们	能	不是	拿	也	很多	预防	.

在这件事上，我们再怎么谨慎也不为过。

— [ˌes 'ti:] . [æl'fɔnsəs] . -

—	**ST**	**.**	**ALPHONSUS**	**.**	**18**
—	英石	.	阿方索	.	-

— 圣阿尔方索。18

['æftər] ['noʊɪŋ] [ðə; ði] [wɪl] [ʌv; əv][gɑ:d][ɪn][rɪ'gɑ:rd][tu:; tə][ə; eɪ][wɜ:rk] [wɪtʃ] [wi:; wi] [ˌʌndər'teɪk] ,

After	**knowing**	**the**	**will**	**of**	**God**	**in**	**regard**	**to**	**a**	**work**	**which**	**we**	**undertake**	**,**
后	会心	这	将要	的	上帝	在	看待	到	一个	工作	哪个	我们	承担	,

在了解上帝对我们所从事的工作的旨意之后，

[wi:; wi][ʃʊd; ʃəd] [kən'tɪnju:] [kə'reɪdʒəsli] , [haʊ'evər] ['dɪfɪkəlt] [ˌaɪ 'ti:] [meɪ] [bi:; bi] .

we	**should**	**continue**	**courageously**	**,**	**however**	**difficult**	**it**	**may**	**be**	**.**
我们	应该	继续	勇敢地	,	然而	难的	它	可能	是	.

无论多么困难，我们都应该勇敢地继续前进。

[wi:; wi][ʃʊd; ʃəd] ['fɑ:loʊ] [ˌaɪ 'ti:][tu:; tə][ðə; ði][end][wɪð; wɪθ][æz; əz] [mʌtʃ] ['kɑ:nstənsi] [æz; əz][ðə; ði]

We	**should**	**follow**	**it**	**to**	**the**	**end**	**with**	**as**	**much**	**constancy**	**as**	**the**
我们	应该	跟随	它	到	这	结尾	和	作为	很多	恒常	作为	这

['ɑ:bstək(ə)lz][wi:; wi] [ɪn'kaʊntər] [ɑ:r; ər] [greɪt] . — [ˌes 'ti:] .

obstacles	**we**	**encounter**	**are**	**great**	**.**	**—**	**ST**	**.**
障碍	我们	遇到	是	伟大的	.	—	英石	.

我们应该坚持到底，就像我们遇到的障碍一样巨大。——ST.

['vɪnsnt] [di:] [pɔ:l] . -
VINCENT DE PAUL . 19
文森特 德语 保罗 . -

文森特·德·保罗。19

[ɪn][jʊr; jər] [prerz] , [ɪf] [ju:; jʊ] [wʊd] ['kwɪkli] [ænd; ənd] ['ʃʊrli] [drɔ:] [ə'pɑ:n][ju:; jʊ][ðə; ði] [greɪs] [ʌv; əv]
In your prayers , if you would quickly and surely draw upon you the grace of
在 你的 祈祷 , 如果 你 会 迅速地 和 一定 画 之上 你 这 优雅 的
[gɑ:d] ,
God ,
上帝 ,

在你的祷告中，如果你能迅速而坚定地祈求上帝的恩典，

[preɪ] [ɪn][ə; eɪ]['speʃ(ə)l] ['mænər] [fɔ:r; fər]['aʊər; ɑ:r]['hoʊli] [tʃɜ:rtʃ] [ænd; ənd][ɔ:l] [ðoʊz] [kə'nektɪd] [wɪð; wɪθ]
pray in a special manner for our Holy Church and all those connected with
祈祷 在 一个 特别的 方式 为了 我们的 圣 教会 和 全部 那些 连接 和
[ˌaɪ 'ti:] . — [ven] .
it . — VEN .
它 . — ven .

请特别为我们神圣的教会和所有与教会有关的人祈祷。——尊者

['lu:ɪs] [di:] [blwɑ:] . -
LOUIS DE BLOIS . 20
路易斯 德语 布洛瓦 . -

路易·德·布洛瓦.20

[prer] [ɪz]['aʊər; ɑ:r]['prɪnsəp(ə)l] ['wepən] .
Prayer is our principal weapon .
祷告 是 我们的 主要的 武器 .

祷告是我们最主要的武器。

[baɪ][ˌaɪ 'ti:][wi:; wi][əb'teɪn][ʌv; əv][gɑ:d][ðə; ði] ['vɪktəri] ['oʊvər]['aʊər; ɑ:r]['i:v(ə)l][ˌɪnklə'neɪʃənz] ,
By it we obtain of God the victory over our evil inclinations ,
经过 它 我们 获得 的 上帝 这 胜利 超过 我们的 邪恶的 倾向 ,

藉此，我们从上帝那里获得战胜邪恶倾向的胜利。

[ænd; ənd]['oʊvər][ɔ:l] [temp'teiʃənz] [ʌv; əv] [hel] . — [ˌes 'ti:] .
and over all temptations of hell . — ST .
和 超过 全部 诱惑 的 地狱 . — 英石 .

并战胜地狱的一切诱惑。——圣

[æl'fɔnsəs] . -
ALPHONSUS . 21
阿方索 . -

阿方索.21

[wi:; wi][ʃʊd; ʃəd]['nevər][ə'bændən] , [ɑ:n] [ə'kaʊnt] [ʌv; əv][ðə; ði] ['dɪfəkəltɪz] [wi:; wi] [ɪn'kaʊntər] , [æn; ən]
We should never abandon , on account of the difficulties we encounter , an
我们 应该 绝不 放弃 , 在 帐户 的 这 困难 我们 遇到 , 一个
['entərpraɪz] [ˌʌndər'teɪkən] [wɪð; wɪθ] [du:] [rɪ'flekʃ(ə)n] . — [ˌes 'ti:] .
enterprise undertaken with due reflection . — ST .
企业 已 和 到期的 反射 . — 英石 .

我们绝不应因为遇到困难而放弃经过深思熟虑而开展的事业。——ST.

['vɪnsnt] [di:] [pɔ:l] . -
VINCENT DE PAUL . 22
文森特 德语 保罗 . -

文森特·德·保罗.22

['bi:ɪŋ] [ɔ:l] ['membər] [ʌv; əv][ðə; ði] [seɪm] ['bɑ:di] , [wɪð; wɪθ][ðə; ði] [seɪm] [hed] , [hu:] [ɪz] [kraɪst] ,
Being all members of the same body , with the same head , who is Christ ,
存在 全部 成员 的 这 相同的 身体 , 和 这 相同的 头 , WHO 是 基督 ,

都是同一个身体的肢体，同有一位元首，就是基督。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz]['prɑːpər] [ðæt] [wiː; wi][ʃʊd; ʃəd][hæv; həv][ɪn] ['kɑːmən] [ðə; ði] [seɪm] [dʒɔɪz][ænd; ənd] ['sɔrəuz] .

it	is	proper	that	we	should	have	in	common	the	same	joys	and	sorrows	.
它	是	恰当的	那	我们	应该	有	在	常见的	这	相同的	喜悦	和	悲伤	.

我们理应共享同样的喜怒哀乐。

— [ven] . ['luːɪs] [diː] [grə'nɑːdə] . -

—	VEN	.	LOUIS	DE	GRANADA	.	23
—	ven	.	路易斯	德语	格拉纳达	.	-

— VEN. LOUIS DE GRANADA.23

[wiː; wi][ʃʊd; ʃəd][biː; bi]['kɔːrdʒəl][ænd; ənd]['æfəb(ə)l][wɪð; wɪθ][ðə; ði] [pʊr] , [ænd; ənd][wɪð; wɪθ]['pɝːsənz][ɪn]

We	should	be	cordial	and	affable	with	the	poor	,	and	with	persons	in
我们	应该	是	亲切	和	和蔼可亲	和	这	贫穷的	,	和	和	人	在

['hʌmb(ə)l]['sɜːrkəmstænsɪz] .

humble	circumstances	.
谦逊的	情况	.

我们应该对穷人和出身卑微的人热情友好。

[wiː; wi][ʃʊd; ʃəd][nɑːt] [triːt] [ðem; ðəm][ɪn][ə; eɪ] [ˌsuːpər'sɪliəs] ['mænər] .

We	should	not	treat	them	in	a	supercilious	manner	.
我们	应该	不是	对待	他们	在	一个	傲慢	方式	.

我们不应该以傲慢的态度对待他们。

['hɔːtinəs] [meɪks] [ðem; ðəm][rɪ'vɔʊlt] .

Haughtiness	makes	them	revolt	.
傲气	制作	他们	反叛	.

傲慢会招致他们的反抗。

[ɑːn][ðə; ði] ['kɑːntreri] , [wen] [wiː; wi][ɑːr; ər]['æfəb(ə)l][wɪð; wɪθ][ðem; ðəm] ,

On	the	contrary	,	when	we	are	affable	with	them	,
在	这	相反	,	什么时候	我们	是	和蔼可亲	和	他们	,

相反，当我们和他们和蔼可亲时，

[ðeɪ] [bɪ'kʌm] [mɔːr] ['dɑːs(ə)l][ænd; ənd] [dɪ'raɪv] [mɔːr] ['benɪfɪt] [frʌm; frəm][ðə; ði][əd'vaɪs] [ðeɪ] [rɪ'siːv] .

they	become	more	docile	and	derive	more	benefit	from	the	advice	they	receive	.
他们	变得	更多的	温顺	和	派生	更多的	益处	从	这	建议	他们	收到	.

— [ˌes 'tiː] .

—	ST	.
—	英石	.

他们变得更加温顺，并从所得到的建议中获得更多益处。——ST.

['vɪnsnt] [diː] [pɔːl] . -

VINCENT	DE	PAUL	.	24
文森特	德语	保罗	.	-

文森特·德·保罗.24

[let] [nɑːt][kən'fjuːʒ(ə)n][fɔːr; fər][ðaɪ] [fɔːlt] [ˌoʊvər'welm] [ðiː] [wɪð; wɪθ] [dɪ'sper] ,

Let	not	confusion	for	thy	fault	overwhelm	thee	with	despair	,
让	不是	困惑	为了	你的	过错	压倒	你	和	绝望	,

不要让因自己的过错而产生的困惑和绝望淹没你。

[æz; əz] [ɪf] [ðer; ðər][wɜːr; wər][noʊ][lɔːŋgər][ə; eɪ] ['remədi] . — [ˌes 'tiː] .

as	if	there	were	no	longer	a	remedy	.	—	ST	.
作为	如果	那里	是	不	更长	一个	补救	.	—	英石	.

仿佛已经没有补救办法了。——ST.

['kæθrɪn] [ʌv; əv][si'enə, 'sjenɑː] . -

CATHERINE	OF	SIENA	.	25
凯瑟琳	的	锡耶纳	.	-

锡耶纳的凯瑟琳。25

[æz; əz][ɔːl]['aʊər; ɑːr] ['wɪkɪdnəs] [kən'sɪsts][ɪn] ['tɜːrnɪŋ] [ə'weɪ][frʌm; frəm]['aʊər; ɑːr][kri'eɪtər] ,

As	all	our	wickedness	consists	in	turning	away	from	our	Creator	,
作为	全部	我们的	邪恶	由	在	转弯	离开	从	我们的	创作者	,

我们所有的罪恶都在于背离我们的造物主，

[soʊ][ɔːl]['aʊər; ɑːr] ['gʊdnəs] [kən'sɪsts][ɪn][ˌju'naitiŋ] [ɑːr'selvz] [wɪð; wɪθ][hɪm; ɪm] . — [ˌes 'tiː] .

so	all	our	goodness	consists	in	uniting	ourselves	with	Him	.	—	ST	.
所以	全部	我们的	善良	由	在	联合	我们自己	和	他	.	—	英石	.

所以，我们一切的善行都在于与祂联合。——圣

[æl'fɔnsəs] . -

ALPHONSUS	.	26
阿方索	.	-

阿方索.26

[ðæt] [wɪtʃ] [wiː; wi] ['sʌfər] [ɪn][ðə; ði] [əˈkɑːmplɪʃmənt] [ʌv; əv][ə; eɪ] [gʊd] [wɜːrk] ,

That	which	we	suffer	in	the	accomplishment	of	a	good	work	,
那	哪个	我们	遭受	在	这	成就	的	一个	好的	工作	,

我们在完成一件好事的过程中所遭受的苦难，

['merɪts][fɔːr; fər][ˌjuː 'es][ðə; ði] ['nesəseri] ['greɪsɪz][tuː; tə] [ɪn'ʃʊr] [ɪts] [sək'ses] . — [ˌes 'tiː] .

merits	for	us	the	necessary	graces	to	insure	its	success	.	—	ST	.
优点	为了	我们	这	必要的	恩典	到	保证	它是	成功	.	—	英石	.

它为我们赢得了确保其成功的必要恩典。——圣

['vɪnsnt] [diː] [pɔːl] . -

VINCENT	DE	PAUL	.	27
文森特	德语	保罗	.	-

文森特·德·保罗.27

[wiː; wi] [ɔːt] [tuː; tə][hæv; həv][ə; eɪ]['speʃ(ə)l][dɪ'voʊʃ(ə)n][tuː; tə] [ðoʊz] [seɪnts] [huː] [ɪk'sɛld] [ɪn][hjuː'mɪləti]

We	ought	to	have	a	special	devotion	to	those	saints	who	excelled	in	humility
我们	应该	到	有	一个	特别的	虔诚	到	那些	圣徒	WHO	表现出色	在	谦逊

,

,

,

我们应当对那些谦逊卓著的圣人怀有特殊的敬意。

[pər'tɪkjələrli] [tuː; tə][ðə; ði]['blesɪd; blest]['vɜːrdʒɪn] ['meri] ,

particularly	to	the	Blessed	Virgin	Mary	,
特别	到	这	蒙福	处女	玛丽	,

特别是对圣母玛利亚，

[huː] [di'klɛəz] [ðæt][ðə; ði][lɔːrd] [rɪ'gɑːrdɪd][hɜːr; hər][ɑːn] [ə'kaʊnt] [ʌv; əv][hɜːr; hər][hjuː'mɪləti] . — [ˌes 'tiː] .

who	declares	that	the	Lord	regarded	her	on	account	of	her	humility	.	—	ST	.
WHO	声明	那	这	主	认为	她	在	帐户	的	她	谦逊	.	—	英石	.

他宣称，主因她的谦卑而眷顾她。——圣约翰福音 11:10

['vɪnsnt] [diː] [pɔːl] . -

VINCENT	DE	PAUL	.	28
文森特	德语	保罗	.	-

文森特·德·保罗.28

[hiː; hi] [huː] [wɪʃɪz] [tuː; tə][faɪnd]['dʒiːzəs][ʃʊd; ʃəd] [siːk] [hɪm; ɪm] ,

He	who	wishes	to	find	Jesus	should	seek	Him	,
他	WHO	愿望	到	寻找	耶稣	应该	寻找	他	,

想要找到耶稣的人，就应该去寻找他。

[nɑːt][ɪn][ðə; ði] [di'laits] [ænd; ənd] ['pleʒərz] [ʌv; əv][ðə; ði][wɜːrld] , [bʌt; bət][ɪn][ˌmɔːrtɪfɪ'keɪʃ(ə)n][ʌv; əv]

not	in	the	delights	and	pleasures	of	the	world	,	but	in	mortification	of
不是	在	这	美味	和	快乐	的	这	世界	,	但	在	屈辱	的

[ðə; ði] ['sensɪz] . — [ˌes 'tiː] .

the	senses	.	—	ST	.
这	感官	.	—	英石	.

不是在世俗的享乐中，而是在克制感官欲望中。——圣约翰

[æl'fɔnsəs] . -

ALPHONSUS	.	29
阿方索	.	-

阿方索.29

[let] [ˌjuː 'es][nɑːt] [dɪ'spaɪz] , [dʒʌdʒ] , [ɔːr] [kən'dem] ['eni] [wʌn][bʌt; bət] [ɑːr'selvz] ;

Let	us	not	despise	,	judge	,	or	condemn	any	one	but	ourselves	;
让	我们	不是	鄙视	,	法官	,	或者	谴责	任何	一	但	我们自己	;

我们不要轻视、评判或谴责任何人，除了我们自己;

[ðen] ['aʊər; ɑːr] [krɔːs] [wɪl] [bluːm] [ænd; ənd] [ber] [fruːt] . — [ven] .

then	our	cross	will	bloom	and	bear	fruit	.	—	VEN	.
然后	我们的	叉	将要	盛开	和	熊	水果	.	—	ven	.

那时，我们的十字架就会开花结果。——VEN.

[dʒɑːn] ['taʊlər] . -

JOHN	TAULER	.	30
约翰	陶勒	.	-

约翰·陶勒.30

[ˌaɪ 'tiː][ɪz] ['rerli] [ðæt] [wiː; wi][fɔːl]['ɪntuː] ['erər] [ɪf] [wiː; wi][ɑːr; ər]['hʌmb(ə)l][ænd; ənd] [trʌst] [tuː; tə][ðə; ði]

It	is	rarely	that	we	fall	into	error	if	we	are	humble	and	trust	to	the
它	是	很少	那	我们	落下	进入	错误	如果	我们	是	谦逊的	和	相信	到	这

['wɪzdəm] [ʌv; əv] ['ʌðər] ,

wisdom	of	others	,
智慧	的	其他的	,

如果我们保持谦逊并信任他人的智慧，我们就很少会犯错。

[ɪn] ['prefrəns] [tuː; tə]['aʊər; ɑːr] [oʊn] ['dʒʌdʒmənt] . — [ven] .

in	preference	to	our	own	judgment	.	—	VEN	.
在	偏爱	到	我们的	自己的	判断	.	—	ven	.

优先于我们自己的判断。——VEN.

['luːɪs] [diː] [blwɑː] . -

LOUIS	DE	BLOIS	.	31
路易斯	德语	布洛瓦	.	-

路易·德·布洛瓦.31

[ðə; ði] [best] [ʌv; əv] [ɔːl] [prerz] [ɪz] [ðæt] [ɪn] [wɪtʃ] [wiː; wi][æsk] [ðæt] ['gɑːdz]['hoʊli] [wɪl] [biː; bi]

The	best	of	all	prayers	is	that	in	which	we	ask	that	God's	holy	will	be
这	最好的	的	全部	祈祷	是	那	在	哪个	我们	问	那	神的	圣	将要	是

[ə'kɑːmplɪʃt] ,

accomplished	,
完成	,

最好的祈祷莫过于祈求上帝的圣意得以实现。

[bəuθ][ɪn] [ɑːr'selvz] [ænd; ənd][ɪn] ['ʌðər] . — [ven] .

both	in	ourselves	and	in	others	.	—	VEN	.
两个都	在	我们自己	和	在	其他的	.	—	ven	.

既存在于我们自身，也存在于他人身上。——VEN

['luːɪs] [diː] [blwɑː] .

LOUIS	DE	BLOIS	.
路易斯	德语	布洛瓦	.

路易·德·布洛瓦。

November1

November1

11月1日

[wiː; wi] [ʃʊd; ʃəd] ['ɑːnər] [gɑːd][ɪn][hɪz; ɪz] [seɪnts] ,
WE **SHOULD** **honor** **God** **in** **His** **saints** **,**
我们 应该 荣誉 上帝 在 他的 圣徒 ,

我们应当在圣徒身上荣耀神，

[ænd; ənd] [bɪ'siːtʃ] [hɪm; ɪm][tuː; tə] [meɪk] [ˌjuː 'es][pɑːr'teɪkərz][ʌv; əv][ðə; ði]['greɪsɪz][hiː; hi] [pɔːd] [soʊ]
and **beseech** **Him** **to** **make** **us** **partakers** **of** **the** **graces** **He** **poured** **so**
和 恳求 他 到 制作 我们 参与者 的 这 恩典 他 倾倒 所以
[ə'bʌndəntli] [ə'pɑːn][ðem; ðəm] . — [ˌes 'tiː] .
abundantly **upon** **them** **.** **—** **ST** **.**
大量 之上 他们 . — 英石 .

并恳求祂使我们也能分享祂倾注在他们身上的丰盛恩典。——圣

['vɪnsnt] [diː] [pɔːl] . [ˌtuː'tuː]
VINCENT **DE** **PAUL** **.** **2**
文森特 德语 保罗 . 2

文森特·德·保罗.2

[wiː; wi] [meɪ] [hæv; həv][ə; eɪ]['kɑːnfɪdənt][hoʊp][ʌv; əv]['aʊər; ɑːr][sæl'veɪʃ(ə)n] [wen] [wiː; wi] [ə'plai] [ɑːr'selvz]
We **may** **have** **a** **confident** **hope** **of** **our** **salvation** **when** **we** **apply** **ourselves**
我们 可能 有 一个 自信的 希望 的 我们的 救恩 什么时候 我们 申请 我们自己
[tuː; tə] [rɪ'liːv] [ðə; ði] [soʊlz] [ɪn] ['pɜːrgətɔːri] ,
to **relieve** **the** **souls** **in** **purgatory** **,**
到 缓解 这 灵魂 在 炼狱 ,

当我们致力于减轻炼狱中灵魂的痛苦时，我们或许就能对自己的得救抱有坚定的希望。

[soʊ] [ə'flɪktɪd] [ænd; ənd][soʊ] [dɪr] [tuː; tə][gɑːd] . — [ˌes 'tiː] .
so **afflicted** **and** **so** **dear** **to** **God** **.** **—** **ST** **.**
所以 受苦的 和 所以 亲爱的 到 上帝 . — 英石 .

如此受苦，如此蒙神喜爱。——圣

[æl'fɔnsəs] . [θriː]
ALPHONSUS **.** **3**
阿方索 . 3

阿尔方索.3

[ðə; ði][ɪg'zæmp(ə)l][ʌv; əv][ðə; ði] [seɪnts] [ɪz] [prə'poʊzd] [tuː; tə] ['evri] [wʌn] ,
The **example** **of** **the** **saints** **is** **proposed** **to** **every** **one** **,**
这 例子 的 这 圣徒 是 建议的 到 每一个 一 ,

圣徒的榜样是为每个人树立的。

[soʊ] [ðæt] [ðə; ði] [greɪt] ['ækʃnz] [ʃoʊn] [ˌjuː 'es] [meɪ] [ɪn'kɜːrɪdʒ] [ˌjuː 'es][tuː; tə] [ˌʌndər'teɪk] ['smɔːlər]
so **that** **the** **great** **actions** **shown** **us** **may** **encourage** **us** **to** **undertake** **smaller**
所以 那 这 伟大的 行动 所示 我们 可能 鼓励 我们 到 承担 较小的
[θɪŋz] . — [ven] .
things **.** **—** **VEN** **.**
事物 . — ven .

这样，他们向我们展示的伟大行动就可以激励我们去做一些小事。——VEN.

['luːɪs] [diː] [grə'nɑːdə] . [fɔːr]
LOUIS **DE** **GRANADA** **.** **4**
路易斯 德语 格拉纳达 . 4

路易·德·格拉纳达.4

[let] [ˌjuː 'es] [riːd] [ðə; ði] [laɪvz; lɪvz] [ʌv; əv] [ðə; ði] [seɪnts] ; [let] [ˌjuː 'es] [kən'sɪdər] [ðə; ði] ['penəns] [wɪtʃ] [ðeɪ]

Let	us	read	the	lives	of	the	saints	;	let	us	consider	the	penances	which	they
让	我们	读	这	生活	的	这	圣徒	;	让	我们	考虑	这	忏悔	哪个	他们

[pər'fɔːrmd] ,

performed	,
执行	,

让我们阅读圣徒的传记；让我们思考他们所进行的苦修，

[ænd; ənd] [blʌʃ] [tuː; tə] [biː; bi] [soʊ] [ɪ'femɪnət] [ænd; ənd] [soʊ] ['fɪrf(ə)l] [ʌv; əv] ['mɔːrtɪfaɪɪŋ] ['aʊər; ɑːr] [fleʃ] .

and	blush	to	be	so	effeminate	and	so	fearful	of	mortifying	our	flesh	.
和	脸红	到	是	所以	阴柔的	和	所以	可怕	的	令人羞愧	我们的	肉	.

— [ˌes 'tiː] .

—	ST	.
—	英石	.

羞愧于自己如此阴柔，如此害怕伤及肉体。——圣

[æl'fɔnsəs] . [faɪv]

ALPHONSUS	.	5
阿方索	.	5

阿尔方索.5

[ðə; ði] ['gretɪst] [peɪn] [wɪtʃ] [ðə; ði] ['hoʊli] [soʊlz] ['sʌfər] [ɪn] ['pɜːrgətɔːri] ['proʊsiːdz] [frʌm; frəm] [ðer; ðər]

The	greatest	pain	which	the	holy	souls	suffer	in	purgatory	proceeds	from	their
这	最	疼痛	哪个	这	圣	灵魂	遭受	在	炼狱	收益	从	他们的

[dɪ'zaɪər] [tuː; tə] [pə'zes] [gɑːd] .

desire	to	possess	God	.
欲望	到	具有	上帝	.

圣洁的灵魂在炼狱中所遭受的最大痛苦源于他们渴望拥有上帝。

[ðɪs] ['sʌfərɪŋ] [ɪ'speʃəli] [ə'flɪkts] [ðoʊz] [huː] [ɪn] [laɪf] [hæd; həd] [bʌt; bət] [ə; eɪ] ['fiːb(ə)l] [dɪ'zaɪər] [ʌv; əv]

This	suffering	especially	afflicts	those	who	in	life	had	but	a	feeble	desire	of
这	痛苦	尤其	困扰	那些	WHO	在	生活	有	但	一个	微弱	欲望	的

['hev(ə)n] . — [ˌes 'tiː] .

heaven	.	—	ST	.
天堂	.	—	英石	.

这种苦难尤其折磨那些生前对天堂只有微弱渴望的人。——圣

[æl'fɔnsəs] . [sɪks]

ALPHONSUS	.	6
阿方索	.	6

阿尔方索.6

[deθ] [ɪz] ['welkəm] [tuː; tə] [wʌn] [huː] [hæz; həz] ['ɔːlweɪz] [fɪrd] [gɑːd] [ænd; ənd] ['feɪθfəli] [sɜːrvd]

Death	is	welcome	to	one	who	has	always	feared	God	and	faithfully	served
死亡	是	欢迎	到	一	WHO	有	总是	害怕	上帝	和	忠实	服务

[hɪm; ɪm] . — [ˌes 'tiː] .

Him	.	—	ST	.
他	.	—	英石	.

对于一个敬畏上帝并忠诚侍奉他的人来说，死亡是可喜的。——圣

[te'resɑː] . ['sɛvən]

TERESA	.	7
特蕾莎	.	7

特蕾莎.7

[truː] [hjuː'mɪləti] [kən'sɪsts] [ɪn] ['biːɪŋ] ['kɑːntent] [wɪð; wɪθ] [ɔːl] [ðæt] [gɑːd] [ɪz] [pliːzd] [tuː; tə] [ɔːr'deɪn] [fɔːr; fər]

True	humility	consists	in	being	content	with	all	that	God	is	pleased	to	ordain	for
真的	谦逊	由	在	存在	内容	和	全部	那	上帝	是	高兴	到	授职	为了

[ˌjuː 'es] ,

us	,
我们	,

真正的谦卑在于对上帝为我们安排的一切感到满足。

[bɪ'liːvɪŋ] [ɑːr'selvz] [ʌn'wɜːrði] [tuː; tə][biː; bi] [kɔːld] [hɪz; ɪz] ['sɜːrvənt] .

believing	ourselves	unworthy	to	be	called	His	servants	.
相信	我们自己	不配	到	是	称为	他的	仆人	.

我们认为自己不配被称为祂的仆人。

— [ˌes 'tiː] . [te'resɑː] . [eɪt]

—	ST	.	TERESA	.	8
—	英石	.	特蕾莎	.	8

— 圣特雷莎。8

[ðə; ði] [best] [ˌprepə'reɪʃ(ə)n] [fɔːr; fər] [deθ] [ɪz] [ə; eɪ] ['pɜːrfɪkt] [ˌrezɪg'neɪʃ(ə)n] [tuː; tə] [ðə; ði] [wɪl] [ʌv; əv] [gɑːd] ,

The	best	preparation	for	death	is	a	perfect	resignation	to	the	will	of	God	,
这	最好的	准备	为了	死亡	是	一个	完美的	辞职	到	这	将要	的	上帝	,

对死亡最好的准备就是完全顺从上帝的旨意。

['æftər] [ðə; ði] [ɪg'zæmp(ə)l] [ʌv; əv] ['dʒiːzəs] [kraɪst] , [huː] , [ɪn] [hɪz; ɪz] [prer] [ɪn] [gɛθ'sɛmənaɪ] [prɪ'perd]

after	the	example	of	Jesus	Christ	,	who	,	in	His	prayer	in	Gethsemani	prepared
后	这	例子	的	耶稣	基督	,	WHO	,	在	他的	祷告	在	客西马尼	准备

[hɪm'self] [wɪð; wɪθ] [ðiːz] [wɜːrdz] ,

Himself	with	these	words	,
他本人	和	这些	字	,

效法耶稣基督的榜样，祂在客西马尼园的祷告中用以下的话语预备自己：

" ['fɑːðər] , [nɑːt][æz; əz][aɪ] [wɪl] , [bʌt; bət][æz; əz] [ðaʊ] [wɪlt] .

"	Father	,	not	as	I	will	,	but	as	Thou	wilt	.
"	父亲	,	不是	作为	我	将要	,	但	作为	你	枯萎	.

“父啊，不要照我的意思，只要照你的意思。”

" — [ˌes 'tiː] .

"	—	ST	.
"	—	英石	.

“-英石。

['vɪnsnt] [diː] [pɔːl] . [naɪn]

VINCENT	DE	PAUL	.	9
文森特	德语	保罗	.	9

文森特·德·保罗.9

[ðə; ði] ['erərz] [ʌv; əv] ['ʌðər] [ʃʊd; ʃəd] [sɜːrv] [tuː; tə] [kiːp] [ˌjuː 'es][frʌm; frəm] ['ædɪŋ] ['eni] [ʌv; əv]['aʊər; ɑːr]

The	errors	of	others	should	serve	to	keep	us	from	adding	any	of	our
这	错误	的	其他的	应该	服务	到	保持	我们	从	添加	任何	的	我们的

[oʊn] [tuː; tə][ðem; ðəm] . — [ˌes 'tiː] .

own	to	them	.	—	ST	.
自己的	到	他们	.	—	英石	.

别人的错误应该使我们避免重蹈覆辙，犯同样的错误。——圣

[ɪg'neɪʃəs] . -

IGNATIUS	.	10
伊格纳修斯	.	-

伊格内修斯.10

[ðer; ðər][ɪz] [mɔːr] [sɪ'kjʊrəti][ɪn][self] - [dɪ'naɪəl] , [ˌmɔːrtɪfɪ'keɪʃ(ə)n] , [ænd; ənd] ['ʌðər] [laɪk] ['vɜːrtʃʊ] , [ðæn; ðən]

There	is	more	security	in	self	-	denial	,	mortification	,	and	other	like	virtues	,	than
那里	是	更多的	安全	在	自己	-	拒绝	,	屈辱	,	和	其他	喜欢	美德	,	比

[ɪn][æn; ən] [ə'bʌndəns] [ʌv; əv] [terz] . — [ˌes 'tiː] .

in	an	abundance	of	tears	.	—	ST	.
在	一个	丰富	的	眼泪	.	—	英石	.

自我克制、苦修和其他类似的德行，比流下大量的眼泪更能带来安全感。——圣

[te'resɑː] . -

TERESA	.	11
特蕾莎	.	-

特蕾莎.11

[ə; eɪ] ['rezəluːt] [wɪl] ['traiəmfs] ['oʊvər] ['evriθɪŋ] [wɪð; wɪθ][ðə; ði][help][ʌv; əv][gɑːd] , [wɪtʃ] [ɪz]['nevər]
A **resolute** **will** **triumphs** **over** **everything** **with** **the** **help** **of** **God** **,** **which** **is** **never**
一个 坚决 将要 胜利 超过 一切 和 这 帮助 的 上帝 , 哪个 是 绝不
['wɑːntɪŋ] . — [ˌes 'tiː] .
wanting **.** **—** **ST** **.**
想要 . — 英石 .

坚定的意志加上上帝的力量，就能战胜一切，而上帝永远不会匮乏。——圣

[æl'fɔnsəs] . -
ALPHONSUS **.** **12**
阿方索 . -

阿方索。12

[ɪf] ['hʌmb(ə)l] [soʊlz] [ɑːr; ər] [ˌkɔntrə'diktid] , [ðeɪ] [rɪ'meɪn] [kɑːm] ; [ɪf] [ðeɪ] [ɑːr; ər] [kə'lʌmniːˌeɪtid] , [ðeɪ]
If **humble** **souls** **are** **contradicted** **,** **they** **remain** **calm** **;** **if** **they** **are** **calumniated** **,** **they**
如果 谦逊的 灵魂 是 矛盾 , 他们 保持 冷静的 ; 如果 他们 是 诽谤 , 他们
['sʌfər] [wɪð; wɪθ] ['peɪʃ(ə)ns] ;
suffer **with** **patience** **;**
遭受 和 耐心 ;

谦逊的人若受到反驳，会保持平静；若受到诽谤，会忍受。

[ɪf] [ðeɪ] [ɑːr; ər]['lɪt(ə)l] [ɪ'stiːmd] , [nɪ'glektɪd] , [ɔːr] [fər'gɑːtn] , [ðeɪ] [kən'sɪdər] [ðæt] [ðer; ðər] [duː] ;
if **they** **are** **little** **esteemed** **,** **neglected** **,** **or** **forgotten** **,** **they** **consider** **that** **their** **due** **;**
如果 他们 是 小的 尊敬的 , 被忽视的 , 或者 被遗忘的 , 他们 考虑 那 他们的 到期的 ;

如果他们不被重视、忽视或遗忘，他们认为这是他们应得的；

[ɪf] [ðeɪ] [ɑːr; ər] [weid] [daʊn] [wɪð; wɪθ] [ˌɑːkjə'peɪʃənz] , [ðeɪ] [pər'fɔːrm][ðem; ðəm] ['tʃɪrfəli] . —
if **they** **are** **weighed** **down** **with** **occupations** **,** **they** **perform** **them** **cheerfully** **.** **—**
如果 他们 是 称重 向下 和 职业 , 他们 履行 他们 愉快地 . —
[ˌes 'tiː] .
ST **.**
英石 .

即使他们肩负重任，他们也会愉快地完成这些工作。——ST.

['vɪnsnt] [diː] [pɔːl] . -
VINCENT **DE** **PAUL** **.** **13**
文森特 德语 保罗 . -

文森特·德·保罗。13

[wen] [wiː; wi][hæv; həv][tuː; tə][rɪ'plaɪ][tuː; tə][sʌm; səm][wʌn] [huː] [spiːks] ['hɑːrʃli] [tuː; tə][ˌjuː 'es] ,
When **we** **have** **to** **reply** **to** **some** **one** **who** **speaks** **harshly** **to** **us** **,**
什么时候 我们 有 到 回复 到 一些 一 WHO 说话 严厉地 到 我们 ,

当我们不得不回应那些对我们出言不逊的人时，

[wiː; wi][mʌst; məst]['ɔːlweɪz][duː][ˌaɪ 'tiː][wɪð; wɪθ]['dʒent(ə)lnəs] .
we **must** **always** **do** **it** **with** **gentleness** **.**
我们 必须 总是 做 它 和 温柔 .

我们必须始终以温柔的方式去做。

[ɪf] [wiː; wi][ɑːr; ər]['æŋgri] , [ˌaɪ 'tiː][ɪz] ['betər] [tuː; tə] [kiːp] ['saɪləns] . — [ˌes 'tiː] .
If **we** **are** **angry** **,** **it** **is** **better** **to** **keep** **silence** **.** **—** **ST** **.**
如果 我们 是 生气的 , 它 是 更好的 到 保持 沉默 . — 英石 .

如果我们生气，最好保持沉默。——圣

[æl'fɔnsəs] . -
ALPHONSUS **.** **14**
阿方索 . -

阿方索。14

[ðə; ði] [tuː] ['prɪnsəp(ə)l] [dɪspə'zɪʃnz] [wɪtʃ] [wiː; wi][ʃʊd; ʃəd] [brɪŋ] [tuː; tə]['hoʊli] [kə'mjuːniən] [ɑːr; ər]

The	two	principal	dispositions	which	we	should	bring	to	holy	communion	are
这	二	主要的	性情	哪个	我们	应该	带来	到	圣	圣餐	是

[dɪ'tætʃmənt] [frʌm; frəm] ['kriːtʃərz] ,

detachment	from	creatures	,
分离	从	生物	,

我们领受圣餐时应具备的两种主要态度是：超脱于受造物之外；

[ænd; ənd][ðə; ði][dɪ'zaɪər][tuː; tə] [rɪ'siːv] ['aʊər; ɑːr][lɔːrd][wɪð; wɪθ][ə; eɪ] [vjuː] [tuː; tə] ['lʌvɪŋ] [hɪm; ɪm] [mɔːr]

and	the	desire	to	receive	Our	Lord	with	a	view	to	loving	Him	more
和	这	欲望	到	收到	我们的	主	和	一个	看法	到	爱	他	更多的

[ɪn][ðə; ði]['fjuːtʃər] . — [ˌes 'tiː] .

in	the	future	.	—	ST	.
在	这	未来	.	—	英石	.

并渴望领受我们的主，以便将来更加爱祂。——圣

[æl'fɔnsəs] . -

ALPHONSUS	.	15
阿方索	.	-

阿方索。15

[ɪn] ['duːɪŋ] ['penəns] [ˌaɪ 'tiː][ɪz] ['nesəseri] [tuː; tə] [dɪ'praɪv] [wʌn'self][ʌv; əv][æz; əz] ['meni] ['lɔːfl] ['pleʒərz]

In	doing	penance	it	is	necessary	to	deprive	oneself	of	as	many	lawful	pleasures
在	正在做	忏悔	它	是	必要的	到	剥夺	自己	的	作为	许多	合法的	快乐

[æz; əz][wiː; wi][hæd; həd][ðə; ði] [ˌmɪs'fɔːrtʃən] [tuː; tə] [ɪn'dʌldʒ] [ɪn] [ʌn'lɔːfl] [wʌnz] . — [ˌes 'tiː] .

as	we	had	the	misfortune	to	indulge	in	unlawful	ones	.	—	ST	.
作为	我们	有	这	不幸	到	放纵	在	非法的	一个	.	—	英石	.

忏悔时，必须剥夺自己与曾经不幸沉溺于非法享乐一样多的合法享乐。——圣

['gregəri] [ðə; ði] [greɪt] . -

GREGORY	THE	GREAT	.	16
格雷戈里	这	伟大的	.	-

格里高利一世。16

[ɪn] ['reɪzɪŋ] ['hjuːmən]['neɪtʃər][tuː; tə]['hev(ə)n][baɪ][hɪz; ɪz] [ə'senʃn] ,

In	raising	human	nature	to	heaven	by	His	ascension	,
在	提高	人类	自然	到	天堂	经过	他的	升天	,

祂通过升天将人类的本性提升到天国，

©叶兴阳双语音标有声读物.本网站点所有英文书籍内容均来自公共领域资源。

经叶兴阳老师独家注音、翻译与重新排版，享有完整版权。未经授权禁止转载或商用。

[kraɪst] [hæz; həz]['gɪv(ə)n][ˌju: 'es][ðə; ði][hoʊp][ʌv; əv] [ə'raɪvɪŋ] ['ðɪðər] [ɑ:r'selvz] . — [ˌes 'ti:] .

Christ	**has**	**given**	**us**	**the**	**hope**	**of**	**arriving**	**thither**	**ourselves**	**.**	**—**	**ST**	**.**
基督	有	给定	我们	这	希望	的	抵达	那里	我们自己	.	—	英石	.

基督给了我们希望，让我们也能到达那里。——圣

['tɔməs] [ə'kwaɪnəs] . -

THOMAS	**AQUINAS**	**.**	**17**
托马斯	阿奎那	.	-

托马斯·阿奎那。17

[ˌaɪ 'ti:][ɪz] ['ju:sləs] [tu:; tə] [səb'du:] [ðə; ði] [fleʃ] [baɪ] ['æbstɪnəns] , [ən'les] [wʌn] ['gɪvz] [ʌp][hɪz; ɪz] [ɪ'regjələr] [laɪf] ,

It	**is**	**useless**	**to**	**subdue**	**the**	**flesh**	**by**	**abstinence**	**,**	**unless**	**one**	**gives**	**up**	**his**	**irregular**	**life**	**,**
它	是	无用	到	征服	这	肉	经过	节制	,	除非	一	给予	向上	他的	不规律的	生活	,

除非放弃不规律的生活方式，否则仅靠禁欲来克制肉体是无济于事的。

[ænd; ənd][ə'bændənz]['vaɪsəz, 'vaɪsɪz] [wɪtʃ] [dɪ'faɪl] [hɪz; ɪz][soʊl] . — [ˌes 'ti:] .

and	**abandons**	**vices**	**which**	**defile**	**his**	**soul**	**.**	**—**	**ST**	**.**
和	放弃	恶习	哪个	亵渎	他的	灵魂	.	—	英石	.

他弃绝了玷污自己灵魂的恶习。——圣

['benədɪkt] . -

BENEDICT	**.**	**18**
本尼迪克特	.	-

本笃会。18

[noʊ] [prerz] [ɑ:r; ər][soʊ][ək'septəb(ə)l][tu:; tə][gɑ:d][æz; əz] [ðoʊz] [wɪtʃ] [wi:; wi]['ɔ:fər][hɪm; ɪm]['æftər]

No	**prayers**	**are**	**so**	**acceptable**	**to**	**God**	**as**	**those**	**which**	**we**	**offer**	**Him**	**after**
不	祈祷	是	所以	可接受	到	上帝	作为	那些	哪个	我们	提供	他	后

[kə'mju:niən] . — [ˌes 'ti:] .

communion	**.**	**—**	**ST**	**.**
圣餐	.	—	英石	.

没有什么祷告比领圣餐后向神所献的祷告更蒙神悦纳了。——圣

[æl'fɔnsəs] . -

ALPHONSUS	**.**	**19**
阿方索	.	-

阿方索。19

[ˌaɪ 'ti:][ə'veɪls] ['nʌθɪŋ] [tu:; tə] [səb'du:] [ðə; ði]['bɑ:di] , [ɪf] [ðə; ði][maɪnd] [ə'laʊz] [ɪt'self][tu:; tə][bi:; bi]

It	**avails**	**nothing**	**to**	**subdue**	**the**	**body**	**,**	**if**	**the**	**mind**	**allows**	**itself**	**to**	**be**
它	可用性	没有什么	到	征服	这	身体	,	如果	这	头脑	允许	本身	到	是

[kən'troʊld] [baɪ]['æŋgər] . — [ˌes 'ti:] .

controlled	**by**	**anger**	**.**	**—**	**ST**	**.**
受控	经过	愤怒	.	—	英石	.

如果心智被愤怒所控制，那么征服身体是无济于事的。——ST.

['gregəri] [ðə; ði] [greɪt] . -

GREGORY	**THE**	**GREAT**	**.**	**20**
格雷戈里	这	伟大的	.	-

格里高利一世。20

[wʌt] [ɪz][ˌaɪ 'tiː] [ðæt] ['rendərz] [deθ] ['terəb(ə)l] ?
What **is** **it** **that** **renders** **death** **terrible** **?**
什么 是 它 那 渲染 死亡 糟糕的 ?

是什么让死亡如此可怕?

[sɪn] .
Sin **.**
罪 .

罪。

[wiː; wi][mʌst; məst] ['ðerfɔːr] [fɪr] [sɪn] , [nɑːt] [deθ] . — [ˌes 'tiː] .
We **must** **therefore** **fear** **sin** **,** **not** **death** **.** **—** **ST** **.**
我们 必须 所以 害怕 罪 , 不是 死亡 . — 英石 .

因此，我们应该惧怕罪恶，而不是死亡。——圣

[æl'fɔnsəs] . -
ALPHONSUS **.** **21**
阿方索 . -

阿方索.21

[ðə; ði]['blesɪd; blest]['vɜːrdʒɪn][ɪz][ʌv; əv][ɔːl][ðə; ði][wɜːrks][ʌv; əv][ðə; ði] [kri'eɪtər] [ðə; ði][moʊst] ['eksələnt] ,
The **Blessed** **Virgin** **is** **of** **all** **the** **works** **of** **the** **Creator** **the** **most** **excellent** **,**
这 蒙福 处女 是 的 全部 这 作品 的 这 创作者 这 最多 出色的 ,

在造物主的所有作品中，圣母玛利亚是最卓越的。

[ænd; ənd][tuː; tə][faɪnd] ['eniθɪŋ] [ɪn] ['neɪtʃər] [mɔːr] [grænd][wʌn][mʌst; məst][goʊ][tuː; tə][ðə; ði] ['ɔːθər]
and **to** **find** **anything** **in** **nature** **more** **grand** **one** **must** **go** **to** **the** **Author**
和 到 寻找 任何事物 在 自然 更多的 盛大 一 必须 去 到 这 作者
[ʌv; əv] ['neɪtʃər] [hɪm'self] . — [ˌes 'tiː] .
of **nature** **Himself** **.** **—** **ST** **.**
的 自然 他本人 . — 英石 .

要想在自然界中找到比这更伟大的事物，就必须去寻找自然的创造者——上帝。——圣

['piːtər] ['deɪmiːən] . -
PETER **DAMIAN** **.** **22**
彼得 达米安 . -

彼得·达米安.22

[ɪf] [wiː; wi] [wʊd] [æd'væns] [ɪn]['vɜːrtʃuː] , [wiː; wi][mʌst; məst][nɑːt] [nɪ'glekt] ['lɪt(ə)l] [θɪŋz] ,
If **we** **would** **advance** **in** **virtue** **,** **we** **must** **not** **neglect** **little** **things** **,**
如果 我们 会 进步 在 美德 , 我们 必须 不是 忽视 小的 事物 ,

如果我们想要在德行上有所进步，就不能忽视小事。

[fɔːr; fər] [ðeɪ] [peɪv] [ðə; ði] [wei] [tuː; tə] ['greɪtər] . — [ˌes 'tiː] .
for **they** **pave** **the** **way** **to** **greater** **.** **—** **ST** **.**
为了 他们 铺平 这 方式 到 更大的 . — 英石 .

因为它们为通往更伟大的道路铺平了道路。——圣

[te'resɑː] . -
TERESA **.** **23**
特蕾莎 . -

特蕾莎·23

[wen] [wʌn][hæz; həz]['fɔːlən]['ɪntuː][sʌm; səm] [fɔːlt] ,
When **one** **has** **fallen** **into** **some** **fault** **,**
什么时候 一 有 倒下 进入 一些 过错 ,

当一个人犯了某些错误时，

[wʌt] ['betər] ['remədi] [kæn; kən][ðer; ðər][biː; bi][ðæn; ðən][tuː; tə][hæv; həv] [ɪ'miːdiət] ['riːkɔːrs] [tuː; tə]

what	better	remedy	can	there	be	than	to	have	immediate	recourse	to
什么	更好的	补救	能	那里	是	比	到	有	即时	追索权	到

[ðə; ði][moʊst]['blesɪd; blest]['sækrəmənt] ?

the	Most	Blessed	Sacrament	?
这	最多	蒙福	圣餐	?

还有什么比立即求助于至圣圣体更好的补救办法呢?

— [ˌes 'tiː] . [æl'fɔnsəs] . -

—	ST	.	ALPHONSUS	.	24
—	英石	.	阿方索	.	-

—圣阿尔方索。24

[ə'flɪkʃənz] [ɑːr; ər][ðə; ði][moʊst]['sɜːrt(ə)n] [pruːfs] [ðæt] [gɑːd][kæn; kən] [gɪv] [ˌjuː 'es][ʌv; əv][hɪz; ɪz] [lʌv]

Afflictions	are	the	most	certain	proofs	that	God	can	give	us	of	His	love
苦难	是	这	最多	肯定	证明	那	上帝	能	给	我们	的	他的	爱

[fɔːr; fər][ˌjuː 'es] . — [ˌes 'tiː] .

for	us	.	—	ST	.
为了	我们	.	—	英石	.

苦难是上帝能赐予我们最确凿的证据，证明他爱我们。——圣

['vɪnsnt] [diː] [pɔːl] . -

VINCENT	DE	PAUL	.	25
文森特	德语	保罗	.	-

文森特·德·保罗.25

[ɪz][ˌaɪ 'tiː][nɑːt][ə; eɪ] [greɪt] ['kruːəlti][fɔːr; fər][ˌjuː 'es] ['kristʃənz] , ['membər] [ʌv; əv][ðə; ði]['bɑːdi][ʌv; əv][ðə; ði]

Is	it	not	a	great	cruelty	for	us	Christians	,	members	of	the	body	of	the
是	它	不是	一个	伟大的	残酷	为了	我们	基督徒	,	成员	的	这	身体	的	这

['hoʊli] [tʃɜːrtʃ] ,

Holy	Church	,
圣	教会	,

对于我们基督徒，作为圣教会的成员来说，这难道不是一种极大的残忍吗?

[tuː; tə] [ə'tæk] [wʌn] [ə'nʌðər] ? — [ˌes 'tiː] .

to	attack	one	another	?	—	ST	.
到	攻击	一	其他	?	—	英石	.

互相攻击? ——ST.

['kæθrɪn] [ʌv; əv][si'enə, 'sjenɑː] . -

CATHERINE	OF	SIENA	.	26
凯瑟琳	的	锡耶纳	.	-

锡耶纳的凯瑟琳。26

[ðə; ði] [tʃɜːrtʃ] [ɪz][ðə; ði] ['pɪlər] [ænd; ənd] [graʊnd] [ʌv; əv] [truːθ] , [ænd; ənd][hɜːr; hər][ɪnˌfælə'bɪləti] [əd'mits]

The	Church	is	the	pillar	and	ground	of	truth	,	and	her	infallibility	admits
这	教会	是	这	支柱	和	地面	的	真相	,	和	她	绝对正确	承认

[ʌv; əv][noʊ] [daʊt] . — [ven] .

of	no	doubt	.	—	VEN	.
的	不	怀疑	.	—	ven	.

教会是真理的柱石和根基，其无误性毋庸置疑。——教宗方济各

['luːɪs] [diː] [grə'nɑːdə] . -

LOUIS	DE	GRANADA	.	27
路易斯	德语	格拉纳达	.	-

路易·德·格拉纳达.27

[hiː; hi] [huː] ['truːli] [lʌvz] [hɪz; ɪz] ['neɪbər] [ænd; ənd][kæn; kən][nɑːt] [ˌefə'keɪʃəsli] [ə'sɪst] [hɪm; ɪm] ,

He	who	truly	loves	his	neighbor	and	can	not	efficaciously	assist	him	,
他	WHO	真的	爱	他的	邻居	和	能	不是	有效地	协助	他	,

真心爱邻人却无法有效帮助他的人，

[ʃʊd; ʃəd] [straɪv] [æt; ət] [liːst] [tuː; tə] [rɪ'liːv] [ænd; ənd] [help] [hɪm; ɪm] [baɪ] [hɪz; ɪz] [prerz] . — [ˌes 'tiː] .

should	strive	at	least	to	relieve	and	help	him	by	his	prayers	.	—	ST	.
应该	努力	在	至少	到	缓解	和	帮助	他	经过	他的	祈祷	.	—	英石	.

至少应该尽力通过祈祷来减轻他的痛苦并帮助他。——圣

[te'resɑː] . -

TERESA	.	28
特蕾莎	.	-

特蕾莎.28

[wiː; wi] [ʃʊd; ʃəd] [blʌʃ] [fɔːr; fər] [ʃeɪm] [tuː; tə] [ʃoʊ] [soʊ] [mʌtʃ] [rɪ'zentmənt] [æt; ət] [wʌt] [ɪz] [dʌn] [ɔːr]

We	should	blush	for	shame	to	show	so	much	resentment	at	what	is	done	or
我们	应该	脸红	为了	耻辱	到	展示	所以	很多	怨恨	在	什么	是	完毕	或者

[sed] [ə'genst] [ˌjuː 'es] ,

said	against	us	,
说	反对	我们	,

我们应该为对别人针对我们所做或所说的话表现出如此强烈的怨恨而感到羞愧。

['noʊɪŋ] [ðæt] [soʊ] ['meni] ['ɪndʒəriz] [ænd; ənd] [ə'frʌnts] [hæv; həv] [bɪn] ['ɔːfərd] [tuː; tə] ['aʊər; ɑːr]

knowing	that	so	many	injuries	and	affronts	have	been	offered	to	our
会心	那	所以	许多	受伤	和	侮辱	有	到过	提供	到	我们的

[rɪ'diːmər] [ænd; ənd] [ðə; ði] [seɪnts] . — [ˌes 'tiː] .

Redeemer	and	the	saints	.	—	ST	.
救世主	和	这	圣徒	.	—	英石	.

知道我们的救世主和圣徒遭受了如此多的伤害和侮辱。——圣

[te'resɑː] . -

TERESA	.	29
特蕾莎	.	-

特蕾莎.29

[ðə; ði] ['riːz(ə)n] [waɪ] [soʊ] ['meni] [soʊlz] [huː] [ə'plai] [ðəm'selvz] [tuː; tə] [prer] [ɑːr; ər] [nɑːt] [ɪn'fleɪmd]

The	reason	why	so	many	souls	who	apply	themselves	to	prayer	are	not	inflamed
这	原因	为什么	所以	许多	灵魂	WHO	申请	他们自己	到	祷告	是	不是	发炎的

[wɪð; wɪθ] ['gɑːdz] [lʌv] [ɪz] ,

with	God's	love	is	,
和	神的	爱	是	,

许多虔诚祈祷的人之所以没有感受到上帝的爱，原因在于：

[ðæt] [ðeɪ] [nɪ'glekt] [tuː; tə] ['kerfəli] [prɪ'per] [ðəm'selvz] [fɔːr; fər] [ˌaɪ 'tiː] . — [ˌes 'tiː] .

that	they	neglect	to	carefully	prepare	themselves	for	it	.	—	ST	.
那	他们	忽视	到	小心	准备	他们自己	为了	它	.	—	英石	.

他们疏忽了，没有为此做好充分的准备。——圣

[te'resɑː] . -

TERESA	.	30
特蕾莎	.	-

特蕾莎.30

[ˌaɪ 'tiː] [ɪz] [ˌæbsə'luːtli] ['nesəseri] , [bəuθ] [fɔːr; fər] ['aʊər; ɑːr] [əd'vænsmənt] [ænd; ənd] [ðə; ði] [sæl'veɪʃ(ə)n]

It	is	absolutely	necessary	,	both	for	our	advancement	and	the	salvation
它	是	绝对地	必要的	,	两个都	为了	我们的	进步	和	这	救恩

[ʌv; əv] ['ʌðər] ,

of	others	,
的	其他的	,

这对我们自身的进步和他人的救赎都是绝对必要的。

[tuː; tə] ['fɑːloʊ] ['ɔːlweɪz] [ænd; ənd] [ɪn] [ɔːl] [θɪŋz] [ðə; ði] ['bjuːtɪf(ə)l] [laɪt] [ʌv; əv] [feɪθ] . — [ˌes 'tiː] .

to	follow	always	and	in	all	things	the	beautiful	light	of	faith	.	—	ST	.
到	跟随	总是	和	在	全部	事物	这	美丽的	光	的	信仰	.	—	英石	.

在一切事上，始终追随信仰的美好光芒。——圣

['vɪnsnt] [di:] [pɔ:l] .
VINCENT DE PAUL .
文森特 德语 保罗 .

文森特·德·保罗。

December1
December1
December1

12月1日

[ɪf] [wi:; wi] [kən'sɪdər] [ɔ:l] [ðæt] [ɪz] [ɪm'pɜ:rfɪkt] [ænd; ənd] ['wɜ:rldli] [ɪn][ˌju: 'es] ,
IF WE consider all that is imperfect and worldly in us ,
如果 我们 考虑 全部 那 是 不完善 和 世俗 在 我们 ,

如果我们考虑到我们身上所有不完美和世俗的方面，

[wi:; wi][ʃæl; ʃəl][faɪnd]['æmp(ə)l]['ri:z(ə)n][fɔ:r; fər] ['a:bəs] [ɑ:r'selvz] [bɪ'fɔ:r] [gɑ:d][ænd; ənd][mæn] , [bɪ'fɔ:r]
we shall find ample reason for abasing ourselves before God and man , before
我们 将 寻找 充足 原因 为了 贬低 我们自己 前 上帝 和 男人 , 前
[ɑ:r'selvz] [ænd; ənd]['aʊər; ɑ:r][in'fiəriəz] . — [ˌes 'ti:] .
ourselves and our inferiors . — ST .
我们自己 和 我们的 下等人 . — 英石 .

我们将找到充分的理由在上帝和人面前，在自己和下级面前谦卑自己。——圣

['vɪnsnt] [di:] [pɔ:l] . [ˌtu:'tu:]
VINCENT DE PAUL . 2
文森特 德语 保罗 . 2

文森特·德·保罗.2

[noʊ][wʌn][ʃʊd; ʃəd] [θɪŋk] [ɔ:r] [seɪ] ['eniθɪŋ] [ʌv; əv] [ə'nʌðər] [wɪtʃ] [hi:; hi] [wʊd] [nɑ:t] [wɪʃ] [θɔ:t] [ɔ:r]
No one should think or say anything of another which he would not wish thought or
不 一 应该 思考 或者 说 任何事物 的 其他 哪个 他 会 不是 希望 想法 或者
[sed] [ʌv; əv] [hɪm'self] . — [ˌes 'ti:] .
said of himself . — ST .
说 的 他自己 . — 英石 .

任何人都不应该对别人想或说任何他不希望别人对自己想或说的话。——圣

[te'resɑ:] . [θri:]
TERESA . 3
特蕾莎 . 3

特蕾莎.3

[wi:; wi][ʃʊd; ʃəd] ['stʌdi] [ðə; ði] ['ɪntrəsts] [ʌv; əv] ['ʌðər] [æz; əz]['aʊər; ɑ:r] [oʊn] ,
We should study the interests of others as our own ,
我们 应该 学习 这 兴趣 的 其他的 作为 我们的 自己的 ,

我们应该像研究自己的利益一样研究他人的利益。

[ænd; ənd][bi:; bi] ['kerf(ə)l][tu:; tə][ækt][ɑ:n][ɔ:l] [ə'keiʒənz] [wɪð; wɪθ] ['ʌpraɪtnəs] [ænd; ənd] ['lɔɪəlti] . —
and be careful to act on all occasions with uprightness and loyalty . —
和 是 小心 到 行为 在 全部 场合 和 正直 和 忠诚 . —
[ˌes 'ti:] .
ST .
英石 .

并且无论在任何情况下，都要谨言慎行，忠贞不渝。——圣约翰福音 17:10

['vɪnsnt] [di:] [pɔ:l] . [fɔ:r]
VINCENT DE PAUL . 4
文森特 德语 保罗 . 4

文森特·德·保罗.4

[ˌaɪ 'ti:][ɪz][gɑ:d] [hɪm'self] [hu:] [rə'si:vz, rɪ'si:vz, ri:'si:vz] [wʌt] [wi:; wi] [gɪv] [ɪn] ['tʃærəti] ,
It is God Himself who receives what we give in charity ,
它 是 上帝 他本人 WHO 接收 什么 我们 给 在 慈善机构 ,

我们以慈善之心施舍的，是上帝亲自接受。

[ænd; ənd][ɪz][ˌaɪ 'ti:][nɑ:t][æn; ən] [ɪn'kɑ:mprəbl] ['hæpinəs] [tu:; tə] [gɪv] [hɪm; ɪm] [wʌt] [bi'lɔŋz] [tu:; tə]

and	is	it	not	an	incomparable	happiness	to	give	Him	what	belongs	to
和	是	它	不是	一个	无与伦比	幸福	到	给	他	什么	属于	到

[hɪm; ɪm] ,

Him	,
他	,

将属于祂的东西归还给祂，难道不是一种无与伦比的幸福吗?

[ænd; ənd] [wʌt] [wi:; wi][hæv; həv] [rɪ'si:vd] [frʌm; frəm][hɪz; ɪz] ['gʊdnəs] [ə'loʊn] ? — [ˌes 'ti:] . ['vɪnsnt]

and	what	we	have	received	from	His	goodness	alone	?	—	ST	.	VINCENT
和	什么	我们	有	已收到	从	他的	善良	独自的	?	—	英石	.	文森特

[di:] [pɔ:l] . [faɪv]

DE	PAUL	.	5
德语	保罗	.	5

我们单凭祂的恩典就得到了什么? ——圣文森特·德·保罗。5

[let] [jʊr; jər]['kɑ:nstənt] ['præktɪs] [bi:; bi][tu:; tə]['ɔ:fər] [jɔ:r'self] [tu:; tə][gɑ:d] ,

Let	your	constant	practice	be	to	offer	yourself	to	God	,
让	你的	持续的	实践	是	到	提供	你自己	到	上帝	,

要时常将自己奉献给上帝。

[ðæt] [hi:; hi] [meɪ] [du:][wɪð; wɪθ][ju:; jʊ] [wʌt] [hi:; hi] [pli:ziz] . — [ˌes 'ti:] .

that	He	may	do	with	you	what	He	pleases	.	—	ST	.
那	他	可能	做	和	你	什么	他	请	.	—	英石	.

愿祂随己意处置你们。——圣

[æl'fɔnsəs] . [sɪks]

ALPHONSUS	.	6
阿方索	.	6

阿尔方索.6

[ˌaɪ 'ti:][ɪz][nɑ:t] [ɪ'nʌf] [tu:; tə][fər'bɪd]['aʊər; ɑ:r] [oʊn] [tʌŋ] [tu:; tə]['mɜ:rmər] ;

It	is	not	enough	to	forbid	our	own	tongue	to	murmur	;
它	是	不是	足够的	到	禁止	我们的	自己的	舌头	到	低语	;

仅仅禁止自己的舌头发出低语是不够的;

[wi:; wi][mʌst; məst]['ɔ:lsoʊ] [rɪ'fju:z] [tu:; tə]['lɪs(ə)n][tu:; tə] ['mɜ:rmərərz] . — [ven] .

we	must	also	refuse	to	listen	to	murmurers	.	—	VEN	.
我们	必须	还	拒绝	到	听	到	低语者	.	—	ven	.

我们也必须拒绝听从那些窃窃私语的人。——VEN

['lu:ɪs] [di:] [grə'nɑ:də] . ['sɛvən]

LOUIS	DE	GRANADA	.	7
路易斯	德语	格拉纳达	.	7

路易·德·格拉纳达.7

[wi:; wi][kæn; kən][əb'teɪn][noʊ][rɪ'wɔ:rd] [wɪ'ðaʊt] ['merɪt] , [ænd; ənd][noʊ]['merɪt] [wɪ'ðaʊt] ['peɪʃ(ə)ns] .

We	can	obtain	no	reward	without	merit	,	and	no	merit	without	patience	.
我们	能	获得	不	报酬	没有	优点	,	和	不	优点	没有	耐心	.

没有功德就没有回报，没有耐心就没有功德。

— [ˌes 'ti:] . [æl'fɔnsəs] . [eɪt]

—	ST	.	ALPHONSUS	.	8
—	英石	.	阿方索	.	8

— 圣阿尔方索。8

[noʊ][hɑ:rp] [sendz] [fɔ:rθ] [sʌtʃ] [swi:t] ['hɑ:məniz] [æz; əz][ɑ:r; ər] [prə'du:st] [ɪn][ðə; ði] [ə'flɪktɪd] [hɑ:rt] [baɪ]

No	harp	sends	forth	such	sweet	harmonies	as	are	produced	in	the	afflicted	heart	by
不	竖琴	发送	前进	这样的	甜的	和声	作为	是	生产	在	这	受苦的	心	经过

[ðə; ði]['hoʊli] [neɪm] [ʌv; əv] ['meri] .

the	holy	name	of	Mary	.
这	圣	姓名	的	玛丽	.

没有哪种竖琴能像圣母玛利亚的圣名在受苦的心灵中奏出的那样甜美和谐的乐章。

[let] [ˌjuː 'es] [niːl] [tuː; tə] ['revərəns] [ðɪs] ['hoʊli] , [ðɪs] [sə'blaɪm] [neɪm] [ʌv; əv] ['meri] ! — ['biː 'el] .

Let	us	kneel	to	reverence	this	holy	,	this	sublime	name	of	Mary	!	—	BL	.
让	我们	下跪	到	尊敬	这	圣	,	这	升华	姓名	的	玛丽	！	—	BL	.

让我们跪下，敬拜圣母玛利亚这个神圣、崇高的名字！——BL.

['henri] ['suːzoʊ] . [naɪn]

HENRY	SUSO	.	9
亨利	苏索	.	9

亨利·苏索.9

[ðə; ði][laɪf][ʌv; əv][ə; eɪ] [truː] ['krɪstʃən] [ʃʊd; ʃəd][biː; bi] [sʌtʃ] [ðæt] [hiː; hi] [fɪrz] ['niːðər] [deθ] [nɔːr]['eni]

The	life	of	a	true	Christian	should	be	such	that	he	fears	neither	death	nor	any
这	生活	的	一个	真的	基督教	应该	是	这样的	那	他	恐惧	两者都不	死亡	也不	任何

[ɪ'vent] [ʌv; əv][hɪz; ɪz][laɪf] ,

event	of	his	life	,
事件	的	他的	生活	,

一个真正的基督徒的生活应该是这样的：他既不惧怕死亡，也不惧怕人生中的任何事。

[bʌt; bət] [in'djuəz] [ænd; ənd] [səb'mits] [tuː; tə][ɔːl] [θɪŋz] [wɪð; wɪθ][ə; eɪ] [gʊd] [hɑːrt] . — [ˌes 'tiː] .

but	endures	and	submits	to	all	things	with	a	good	heart	.	—	ST	.
但	持续	和	提交	到	全部	事物	和	一个	好的	心	.	—	英石	.

但他以一颗善良的心忍受并顺从一切事物。——圣

[teˈresɑː] . -

TERESA	.	10
特蕾莎	.	-

特蕾莎.10

[wiː; wi][ʃʊd; ʃəd][ə'bændən] [ɑːr'selvz] [ɪn'taɪərli]['ɪntuː][ðə; ði][hændz][ʌv; əv][gɑːd] ,

We	should	abandon	ourselves	entirely	into	the	hands	of	God	,
我们	应该	放弃	我们自己	完全	进入	这	双手	的	上帝	,

我们应该完全把自己交托给上帝。

[ænd; ənd] [bɪ'liːv] [ðæt] [hɪz; ɪz] ['prɑːvɪdəns] [dɪs'pəuziz] ['evriθɪŋ] [ðæt] [hiː; hi] [wɪʃɪz] [ɔːr] [pə'mits] [tuː; tə]

and	believe	that	His	providence	disposes	everything	that	He	wishes	or	permits	to
和	相信	那	他的	普罗维登斯	处置	一切	那	他	愿望	或者	许可证	到

['hæpən] [tuː; tə][ˌjuː 'es][fɔːr; fər]['aʊər; ɑːr] ['greɪtər] [gʊd] . — [ˌes 'tiː] .

happen	to	us	for	our	greater	good	.	—	ST	.
发生	到	我们	为了	我们的	更大的	好的	.	—	英石	.

并相信祂的旨意安排祂希望或允许发生在我们身上的一切事，都是为了我们更大的益处。——圣

['vɪnsnt] [diː] [pɔːl] . -

VINCENT	DE	PAUL	.	11
文森特	德语	保罗	.	-

文森特·德·保罗。11

['regjuleɪt] [ænd; ənd][də'rekt][ɔːl][jʊr; jər] ['ækʃnz] [tuː; tə][gɑːd] ,

Regulate	and	direct	all	your	actions	to	God	,
调节	和	直接的	全部	你的	行动	到	上帝	,

将你的一切行为都导向神，并以此规范和引导你。

['ɔːfərɪŋ] [ðem; ðəm][tuː; tə][hɪm; ɪm][ænd; ənd] [brˈsiːtʃɪŋ] [hɪm; ɪm][tuː; tə][grænt][ðæt] [ðeɪ] [biː; bi][fɔːr; fər]

offering	them	to	Him	and	beseeching	Him	to	grant	that	they	be	for
提供	他们	到	他	和	恳求	他	到	授予	那	他们	是	为了

[hɪz; ɪz] ['ɑːnər] [ænd; ənd]['glɔːri] . — [ˌes 'tiː] .

His	honor	and	glory	.	—	ST	.
他的	荣誉	和	荣耀	.	—	英石	.

将它们献给祂，恳求祂使它们归于祂的荣耀和尊荣。——圣

[teˈresɑː] . -

TERESA	.	12
特蕾莎	.	-

特蕾莎.12

[kən'fɔ:rməti] [tu:; tə][ðə; ði] [wɪl] [ʌv; əv][gɑ:d][ɪz][æn; ən] ['i:zi] [ænd; ənd]['sɜ:rt(ə)n] [mi:nz] [ʌv; əv]

Conformity	**to**	**the**	**will**	**of**	**God**	**is**	**an**	**easy**	**and**	**certain**	**means**	**of**
一致性	到	这	将要	的	上帝	是	一个	简单的	和	肯定	方法	的

[ə'kwaɪrɪŋ, ə'kwaɪɜ-ɪŋ][ə; eɪ] [greɪt] ['treʒər] [ʌv; əv]['greɪsɪz][ɪn] [ðɪs] [laɪf] . — [ˌes 'ti:] .

acquiring	**a**	**great**	**treasure**	**of**	**graces**	**in**	**this**	**life**	**.**	**—**	**ST**	**.**
收购	一个	伟大的	宝藏	的	恩典	在	这	生活	.	—	英石	.

顺从天主的旨意是今生获得大量恩典的简便而可靠的途径。——圣

['vɪnsnt] [di:] [pɔ:l] . -

VINCENT	**DE**	**PAUL**	**.**	**13**
文森特	德语	保罗	.	-

文森特·德·保罗。13

[du:][nɑ:t][kən'sɪdər] [wʌt] ['ʌðər] [du:] , [ɔ:r] [haʊ] [ðeɪ] [du:][ˌaɪ 'ti:] ;

Do	**not**	**consider**	**what**	**others**	**do**	**,**	**or**	**how**	**they**	**do**	**it**	**;**
做	不是	考虑	什么	其他的	做	,	或者	如何	他们	做	它	;

不要考虑别人做什么，或者他们是怎么做的；

[fɔ:r; fər][ðer; ðər][ɑ:r; ər][bʌt; bət][fju:] [hu:] ['ri:əli] [wɜ:rk][fɔ:r; fər][ðer; ðər] [oʊn] [ˌsæŋktɪfɪ'keɪʃn] . — [ˌes 'ti:] .

for	**there**	**are**	**but**	**few**	**who**	**really**	**work**	**for**	**their**	**own**	**sanctification**	**.**	**—**	**ST**	**.**
为了	那里	是	但	很少	WHO	真的	工作	为了	他们的	自己的	成圣	.	—	英石	.

因为真正努力使自己成圣的人寥寥无几。——圣

[æl'fɔnsəs] . -

ALPHONSUS	**.**	**14**
阿方索	.	-

阿方索。14

[tu:; tə] - [deɪ] [gɑ:d] [in'vaits] [ju:; jʊ][tu:; tə][du:] [gʊd] ; [du:][ˌaɪ 'ti:] ['ðerfɔ:r] [tu:; tə] - [deɪ] .

To	**-**	**day**	**God**	**invites**	**you**	**to**	**do**	**good**	**;**	**do**	**it**	**therefore**	**to**	**-**	**day**	**.**
到	-	天	上帝	邀请	你	到	做	好的	;	做	它	所以	到	-	天	.

今天，上帝邀请你行善；所以，今天就去做吧。

[tu:; tə] - ['mɔ:roʊ] [ju:; jʊ] [meɪ] [nɑ:t][hæv; həv][taɪm] , [ɔ:r][gɑ:d] [meɪ] [noʊ][lɔ:ŋgər][kɔ:l][ju:; jʊ][tu:; tə][du:]

To	**-**	**morrow**	**you**	**may**	**not**	**have**	**time**	**,**	**or**	**God**	**may**	**no**	**longer**	**call**	**you**	**to**	**do**
到	-	明天	你	可能	不是	有	时间	,	或者	上帝	可能	不	更长	称呼	你	到	做

[ˌaɪ 'ti:] . — [ˌes 'ti:] .

it	**.**	**—**	**ST**	**.**
它	.	—	英石	.

明天你可能没有时间，或者上帝可能不再召唤你去做这件事了。——圣

[æl'fɔnsəs] . -

ALPHONSUS	**.**	**15**
阿方索	.	-

阿方索。15

[tu:; tə] [æd'væns] [ɪn][ðə; ði] [wei] [ʌv; əv] [pər'fekʃ(ə)n] [ˌaɪ 'ti:] [dʌz] [nɑ:t] [sə'faɪs] [tu:; tə] [seɪ] [ə; eɪ] ['nʌmbər]

To	**advance**	**in**	**the**	**way**	**of**	**perfection**	**it**	**does**	**not**	**suffice**	**to**	**say**	**a**	**number**
到	进步	在	这	方式	的	完美	它	做	不是	足够了	到	说	一个	数字

[ʌv; əv] [wi:k] [prerz] ;

of	**weak**	**prayers**	**;**
的	虚弱的	祈祷	;

要想在完善的道路上取得进步，仅仅念诵一些微弱的祷告是不够的；

['aʊər; ɑ:r]['prɪnsəp(ə)l] [ker] [ʃʊd; ʃəd][bi:; bi][tu:; tə][ə'kwaɪər]['sɑ:lɪd] ['vɜ:rtʃʊ] . — [ˌes 'ti:] .

our	**principal**	**care**	**should**	**be**	**to**	**acquire**	**solid**	**virtues**	**.**	**—**	**ST**	**.**
我们的	主要的	关心	应该	是	到	获得	坚硬的	美德	.	—	英石	.

我们最重要的事应该是培养良好的品德。——圣

[te'resɑ:] . -

TERESA	**.**	**16**
特蕾莎	.	-

特蕾莎·16

[hjuːˈmɪləti][ɪz][ðə; ði][ˈvɜːrtʃuː][ʌv; əv][ˈaʊər; ɑːr][lɔːrd][ˈdʒiːzəs][kraɪst] , [ʌv; əv][hɪz; ɪz][ˈblesɪd; blest][ˈmʌðər] ,

Humility	is	the	virtue	of	Our	Lord	Jesus	Christ	,	of	His	blessed	Mother	,
谦逊	是	这	美德	的	我们的	主	耶稣	基督	,	的	他的	蒙福	母亲	,

谦卑是我们主耶稣基督和祂圣母玛利亚的美德。

[ænd; ənd][ʌv; əv][ðə; ði] [ˈgretɪst] [seɪnts] .

and	of	the	greatest	saints	.
和	的	这	最	圣徒	.

以及最伟大的圣徒们。

[ˌaɪ ˈtiː] [imˈbreisiz] [ɔːl] [ˈvɜːrtʃʊ] [ænd; ənd] , [wer] [ˌaɪ ˈtiː][ɪz] [sɪnˈsɪr] , [ˌintrəˈdjuːsis][ðem; ðəm][ˈɪntuː][ðə; ði]

It	embraces	all	virtues	and	,	where	it	is	sincere	,	introduces	them	into	the
它	拥抱	全部	美德	和	,	在哪里	它	是	真诚	,	介绍	他们	进入	这

[soʊl] . — [ˌes ˈtiː] .

soul	.	—	ST	.
灵魂	.	—	英石	.

它包含所有美德，并且，如果真诚，就能将它们引入灵魂。——圣

[ˈvɪnsnt] [diː] [pɔːl] . -

VINCENT	DE	PAUL	.	17
文森特	德语	保罗	.	-

文森特·德·保罗。17

[ˌaɪ ˈtiː] [wɪl] [biː; bi][ə; eɪ] [greɪt] [ˌkɑːnsəˈleɪʃ(ə)n][fɔːr; fər][ˌjuː ˈes][æt; ət][ðə; ði][ˈaʊər][ʌv; əv] [deθ] [tuː; tə] [noʊ]

It	will	be	a	great	consolation	for	us	at	the	hour	of	death	to	know
它	将要	是	一个	伟大的	安慰	为了	我们	在	这	小时	的	死亡	到	知道

[ðæt] [wiː; wi][ɑːr; ər][tuː; tə][biː; bi][dʒʌdʒd][baɪ][hɪm; ɪm] [huːm] [wiː; wi][hæv; həv] [lʌvd] [əˈbʌv] [ɔːl] [θɪŋz]

that	we	are	to	be	judged	by	Him	whom	we	have	loved	above	all	things
那	我们	是	到	是	评判	经过	他	谁	我们	有	喜爱	多于	全部	事物

[ˈdʊrɪŋ] [laɪf] . — [ˌes ˈtiː] .

during	life	.	—	ST	.
期间	生活	.	—	英石	.

在临终之际，知道我们将要接受我们生前最爱的那一位的审判，这将是对我们莫大的安慰。——圣

[teˈresɑː] . -

TERESA	.	18
特蕾莎	.	-

特蕾莎·18

[ˈhʌmb(ə)l] [səbˈmɪʃ(ə)n] [ænd; ənd] [əˈbiːdiəns] [tuː; tə][ðə; ði] [diˈkriːz] [ʌv; əv][ðə; ði] [ˈsɑːvrɪn] [ˈpɑːntɪf]

Humble	submission	and	obedience	to	the	decrees	of	the	Sovereign	Pontiffs
谦逊的	提交	和	服从	到	这	法令	的	这	主权	教宗

[ɑːr; ər] [gʊd] [miːnz] [fɔːr; fər] [dɪˈstɪŋgwɪʃɪŋ] [ðə; ði] [ˈlɔɪəl] [frʌm; frəm][ðə; ði] [rɪˈbeljəs] [ˈtʃɪldrən] [ʌv; əv]

are	good	means	for	distinguishing	the	loyal	from	the	rebellious	children	of
是	好的	方法	为了	区别	这	忠诚	从	这	叛逆的	孩子们	的

[ðə; ði] [tʃɜːrtʃ] . — [ˌes ˈtiː] .

the	Church	.	—	ST	.
这	教会	.	—	英石	.

谦卑地服从教宗的法令，是区分教会忠诚子女和叛逆子女的好方法。——圣

[ˈvɪnsnt] [diː] [pɔːl] . -

VINCENT	DE	PAUL	.	19
文森特	德语	保罗	.	-

文森特·德·保罗。19

[ðə; ði][ˈdev(ə)l] [əˈtæks] [ˌjuː ˈes][æt; ət][ðə; ði][taɪm][ʌv; əv] [prer] [mɔːr] [ˈfriːkwəntli] [ðæn; ðən][æt; ət] [ˈʌðər]

The	devil	attacks	us	at	the	time	of	prayer	more	frequently	than	at	other
这	魔鬼	攻击	我们	在	这	时间	的	祷告	更多的	频繁地	比	在	其他

[taɪmz] .

times	.
时代	.

魔鬼在祷告时比其他时候更容易攻击我们。

[hɪz; ɪz]['ɑ:bdʒekt][ɪz][tu:; tə] [meɪk] [ˌju: 'es] ['wɪri] [ʌv; əv] [prer] . — ['bi: 'el] .

His	object	is	to	make	us	weary	of	prayer	.	—	BL	.
他的	目的	是	到	制作	我们	厌倦	的	祷告	.	—	BL	.

他的目的是使我们厌倦祈祷。——BL

['henri] ['su:zoʊ] . -

HENRY	SUSO	.	20
亨利	苏索	.	-

亨利·苏索.20

[ˌaɪ 'ti:][ɪz][æn; ən][ækt][æz; əz] [rer] [æz; əz][ˌaɪ 'ti:][ɪz] ['preʃəs] , [tu:; tə][træn'zækt] ['bɪznəs] [wɪð; wɪθ] ['meni]

It	is	an	act	as	rare	as	it	is	precious	,	to	transact	business	with	many
它	是	一个	行为	作为	稀有的	作为	它	是	宝贵的	,	到	办理	商业	和	许多

['pi:p(ə)l] ,

people	,
人们	,

与很多人进行商业交易，是一件既罕见又珍贵的事情。

[wɪ'ðaʊt] ['evər] [fə'getiŋ] [gɑ:d][ɔ:r][wʌn'self] . — [ˌes 'ti:] .

without	ever	forgetting	God	or	oneself	.	—	ST	.
没有	曾经	遗忘	上帝	或者	自己	.	—	英石	.

永远不要忘记上帝，也不要忘记自己。——圣

[ɪg'neɪʃəs] . -

IGNATIUS	.	21
伊格纳修斯	.	-

伊格内修斯.21

[gɑ:d][ɪz]['aʊər; ɑ:r] [laɪt] .

God	is	our	light	.
上帝	是	我们的	光	.

上帝是我们的光。

[ðə; ði]['fɑ:rðər][ðə; ði][soʊl] [streɪz] [ə'weɪ][frʌm; frəm][gɑ:d] , [ðə; ði] [di:pər] [ˌaɪ 'ti:][goʊz]['ɪntu:] ['dɑ:rknəs] .

The	farther	the	soul	strays	away	from	God	,	the	deeper	it	goes	into	darkness	.
这	更远	这	灵魂	流浪者	离开	从	上帝	,	这	更深	它	去	进入	黑暗	.

— [ˌes 'ti:] .

—	ST	.
—	英石	.

灵魂离上帝越远，就越会陷入黑暗。——圣

[æl'fɔnsəs] . -

ALPHONSUS	.	22
阿方索	.	-

阿方索.22

[tru:] ['krɪstʃən] ['pru:d(ə)ns] [meɪks] [ˌju: 'es][səb'mɪt]['aʊər; ɑ:r] ['ɪntəlekt] [tu:; tə][ðə; ði]['mæksəmz][ʌv; əv]

True	Christian	prudence	makes	us	submit	our	intellect	to	the	maxims	of
真的	基督教	谨慎	制作	我们	提交	我们的	智力	到	这	格言	的

[ðə; ði]['gɑ:sp(ə)l] [wɪ'ðaʊt] [fɪr] [ʌv; əv] ['bi:ɪŋ] [di'si:vd] .

the	Gospel	without	fear	of	being	deceived	.
这	福音	没有	害怕	的	存在	受骗	.

真正的基督徒的审慎使我们无惧受骗，将我们的理智服从于福音的格言。

[ˌaɪ 'ti:] ['ti:tʃɪz] [ˌju: 'es][tu:; tə][dʒʌdʒ] [θɪŋz] [æz; əz]['dʒi:zəs] [kraɪst] [dʒʌdʒd][ðem; ðəm] ,

It	teaches	us	to	judge	things	as	Jesus	Christ	judged	them	,
它	教导	我们	到	法官	事物	作为	耶稣	基督	评判	他们	,

它教导我们按照耶稣基督评判事物的方式来评判事物。

[ænd; ənd][tu:; tə] [spi:k] [ænd; ənd][ækt][æz; əz][hi:; hi][dɪd] . — [ˌes 'ti:] .

and	to	speak	and	act	as	He	did	.	—	ST	.
和	到	说话	和	行为	作为	他	做过	.	—	英石	.

并要像祂那样说话做事。——圣

['vɪnsnt] [diː] [pɔːl] . -
VINCENT DE PAUL . 23
文森特 德语 保罗 . -

文森特·德·保罗.23

[rɪ'membər] [ðæt] [men] [tʃeɪndʒ] ['iːzəli] , [ænd; ənd] [ðæt] [juː; jʊ][kæn; kən][nɑːt] [pleɪs] [jʊr; jər] [trʌst] [ɪn]
Remember that men change easily , and that you can not place your trust in
记住 那 男人 改变 容易地 , 和 那 你 能 不是 地方 你的 相信 在
[ðem; ðəm] ;
them ;
他们 ;

记住，男人很容易改变，你不能信任他们；

['ðerfɔːr] [ə'tætʃ] [jɔːr'self] [tuː; tə][gɑːd][ə'loʊn] . — [ˌes 'tiː] .
therefore attach yourself to God alone . — ST .
所以 附 你自己 到 上帝 独自的 . — 英石 .

因此，你应当只与上帝亲近。——圣

[te'resɑː] . -
TERESA . 24
特蕾莎 . -

特蕾莎.24

[ɪf] [wiː; wi] ['siːkrətli] [fiːl] [ə; eɪ][dɪ'zaɪər][tuː; tə] [ə'pɪr] ['greɪtər] [ɔːr] ['betər] [ðæn; ðən] ['ʌðər] ,
If we secretly feel a desire to appear greater or better than others ,
如果 我们 偷偷 感觉 一个 欲望 到 出现 更大的 或者 更好的 比 其他的 ,

如果我们内心深处渴望显得比别人更优秀或更强大，

[wiː; wi][mʌst; məst] [rɪ'pres] [ˌaɪ 'tiː][æt; ət][wʌns] . — [ˌes 'tiː] .
we must repress it at once . — ST .
我们 必须 抑 它 在 一次 . — 英石 .

我们必须立即镇压它。——ST.

[te'resɑː] . -
TERESA . 25
特蕾莎 . -

特蕾莎.25

[ðə; ði] [kɪŋ] [ʌv; əv] ['hev(ə)n] [deɪnd] [tuː; tə][biː; bi][bɔːrn][ɪn][ə; eɪ]['steɪb(ə)l] , [bɪ'kəz, bɪ'kɔːz][hiː; hi] [keɪm]
The King of heaven deigned to be born in a stable , because He came
这 国王 的 天堂 设计 到 是 出生 在 一个 稳定的 , 因为 他 来了
[tuː; tə] [dɪ'strɔɪ] [praɪd] ,
to destroy pride ,
到 破坏 自豪 ,

天上的君王甘愿降生在马厩里，因为祂来是为了摧毁骄傲。

[ðə; ði] [kɔːz] [ʌv; əv]['mænz]['ruːɪn] . — [ˌes 'tiː] .
the cause of man's ruin . — ST .
这 原因 的 男人的 废墟 . — 英石 .

人类毁灭的原因。——圣

[æl'fɔnsəs] . -
ALPHONSUS . 26
阿方索 . -

阿方索.26

[tuː; tə] [seɪv] ['aʊər; ɑːr] [soʊlz] [wiː; wi][mʌst; məst][lɪv; laɪv] [ə'kɔːrdɪŋ] [tuː; tə][ðə; ði]['mæksəmz][ʌv; əv][ðə; ði]
To save our souls we must live according to the maxims of the
到 节省 我们的 灵魂 我们 必须 居住 根据 到 这 格言 的 这
['gɑːsp(ə)l] ,
Gospel ,
福音 ,

为了拯救我们的灵魂，我们必须按照福音的准则生活。

[ænd; ənd][nɑːt] [əˈkɔːrdɪŋ] [tuː; tə] [ðoʊz] [ʌv; əv][ðə; ði][wɜːrld] . — [ˌes ˈtiː] .

and	not	according	to	those	of	the	world	.	—	ST	.
和	不是	根据	到	那些	的	这	世界	.	—	英石	.

而不是按照世人的看法。——圣

[ælˈfɔnsəs] . -

ALPHONSUS	.	27
阿方索	.	-

阿方索.27

[biː; bi]['dʒent(ə)l][ænd; ənd][kaɪnd][wɪð; wɪθ] ['evri] [wʌn] , [ænd; ənd] [sɪ'vɪr] [wɪð; wɪθ] [jɔːr'self] . — [ˌes ˈtiː] .

Be	gentle	and	kind	with	every	one	,	and	severe	with	yourself	.	—	ST	.
是	温和的	和	种类	和	每一个	一	,	和	严重	和	你自己	.	—	英石	.

要温柔仁慈地对待每一个人，但要严格要求自己。——圣

[teˈresɑː] . -

TERESA	.	28
特蕾莎	.	-

特蕾莎·28

[ɪf] [juː; jʊ] [wɪʃ] [tuː; tə][biː; bi] ['pliːzɪŋ] [tuː; tə][gɑːd][ænd; ənd] ['hæpi] [hɪr] [bɪ'loʊ] ,

If	you	wish	to	be	pleasing	to	God	and	happy	here	below	,
如果	你	希望	到	是	令人愉悦	到	上帝	和	快乐的	这里	以下	,

如果你想取悦上帝，并在人世间获得幸福，

[biː; bi][ɪn][ɔːl] [θɪŋz] [juˈnaɪtɪd][tuː; tə][hɪz; ɪz] [wɪl] . — [ˌes ˈtiː] .

be	in	all	things	united	to	His	will	.	—	ST	.
是	在	全部	事物	团结的	到	他的	将要	.	—	英石	.

在一切事上都要与祂的旨意保持一致。——圣

[ælˈfɔnsəs] . -

ALPHONSUS	.	29
阿方索	.	-

阿方索.29

[ɪn][prəˈpɔːrʃ(ə)n][æz; əz][ðə; ði] [lʌv] [ʌv; əv][gɑːd] [ɪnˈkriːsɪz] [ɪn]['aʊər; ɑːr][soʊl] ,

In	proportion	as	the	love	of	God	increases	in	our	soul	,
在	部分	作为	这	爱	的	上帝	增加	在	我们的	灵魂	,

我们心中对上帝的爱越深，就越发增长。

[soʊ] [dʌz] ['ɔːlsoʊ][ðə; ði] [lʌv] [ʌv; əv] ['sʌfərɪŋ] . — [ˌes ˈtiː] .

so	does	also	the	love	of	suffering	.	—	ST	.
所以	做	还	这	爱	的	痛苦	.	—	英石	.

对苦难的爱也是如此。——ST.

['vɪnsnt] [diː] [pɔːl] . -

VINCENT	DE	PAUL	.	30
文森特	德语	保罗	.	-

文森特·德·保罗.30

[hiː; hi] [huː] [kiːps] ['stedəli] [ɑːn] [wɪˈðaʊt] ['pɔːzɪŋ] ,

He	who	keeps	steadily	on	without	pausing	,
他	WHO	保持	稳步	在	没有	暂停	,

坚持不懈、永不停歇的人

[wɪl] [riːtʃ] [ðə; ði][end][ʌv; əv][hɪz; ɪz][pæθ][ænd; ənd][ðə; ði] ['sʌmɪt] [ʌv; əv][pərˈfekʃ(ə)n] . — [ˌes ˈtiː] .

will	reach	the	end	of	his	path	and	the	summit	of	perfection	.	—	ST	.
将要	抵达	这	结尾	的	他的	小路	和	这	首脑	的	完美	.	—	英石	.

他将到达他道路的终点，达到完美的顶峰。——圣

[teˈresɑː] . -

TERESA	.	31
特蕾莎	.	-

特蕾莎.31

[ðə; ði][pæst][ɪz][noʊ][lɔːŋgər] [jɔːrz] ; [ðə; ði]['fjuːtʃər][ɪz][nɑːt] [jet] [ɪn][jʊr; jər] ['paʊər] .

The	past	is	no	longer	yours	;	the	future	is	not	yet	in	your	power	.
这	过去的	是	不	更长	你的	;	这	未来	是	不是	然而	在	你的	力量	.

过去已不再属于你；未来也尚未掌握在你手中。

[juː; jʊ][hæv; həv]['oʊnli][ðə; ði]['prez(ə)nt] [wer'ɪn] [tuː; tə][duː] [gʊd] . — [ˌes 'tiː] .

You	have	only	the	present	wherein	to	do	good	.	—	ST	.
你	有	仅有的	这	展示	其中	到	做	好的	.	—	英石	.

你只有现在才能行善。——圣

[æl'fɔnsəs] .

ALPHONSUS	.
阿方索	.

阿方索斯。

©叶兴阳双语音标有声读物.本网站点所有英文书籍内容均来自公共领域资源。

经叶兴阳老师独家注音、翻译与重新排版，享有完整版权。未经授权禁止转载或商用。

听书破万卷
开口如有神